योगिराज उमरावचंदजी

अर्पण....

श्री योगिराज उमेशचन्द्रजी को....

आप योग, आसन और प्राणायाम के अखण्ड अभ्यासी तथा श्री रामतीर्थ योगाश्रम के संचालक और आत्मा हैं। आप योग के प्रचारार्थ निःशुल्क वर्ग चलाकर योग के बहिरंग एवं अंतरंग साधनों का ज्ञान प्रदान करते हैं। योग, वेदान्त, उपनिषद्, श्रीमद् भागवत, गीता नैतिक, धार्मिक और आध्यात्मिक विषयों का आपका ज्ञान अगाध है। मानवधर्म और आत्मा की उन्नति आपका आदर्श है। आपके सादे, परोपकारी और पवित्र जीवन से प्रेरित होकर आपको अपनी यह "आसन-चिकित्सा" पुस्तक अर्पण करके कृतज्ञता का अनुभव कर रहा हूँ।

—एम. डी. गांधी.

प्रस्तावना

किसी को ऐसा लगेगा कि आसनों के सम्बन्ध में इतनी अधिक पुस्तकें होने पर भी "आसन चिकित्सा" की क्या आवश्यकता थी! आसनों के सम्बन्ध में बारबार पूछे जानेवाले प्रश्नों से और तत्सम्बन्धी अनेक पुस्तकों के अध्ययन के पश्चात मुझे विश्वास हुआ है कि आसन सम्बन्धी अधिकांश पुस्तकें जन-समाज की आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर नहीं लिखी जातीं। आ [illegible]मक दृष्टि से अथवा योगियों को ध्यान में रखकर लिखी जा[illegible]ती आसन सम्बन्धी पुस्तकों से आरोग्यार्थियों को क्या लाभ? आसन गृहस्थाश्रमी या सामान्य जनता के लिये नहीं है—ऐसी प्रगट या अप्रगट ध्वनि उन पुस्तकों में होती है। आसन जैसी आरोग्यप्रद, सर्वांगसुन्दर और आदर्श व्यायाम-पद्धति को जनसुलभ बनाने का मेरा प्रयास है। इस वस्तु को ध्यान में रखकर पुस्तक को हो सके उतना सरल, बोधप्रद एवं उपयोगी बनाने का प्रयत्न किया है। यह पुस्तक आरोग्य की दिशा में एक नवीन दृष्टि, चिकित्सा के क्षेत्र में एक नया मार्ग, और व्यायामक्षेत्र में एक अनोखा दृष्टिकोण उपस्थित करती है।

इस पुस्तक में मात्र श्रेष्ठ और अत्युपयोगी १२-१४ आसनों को ही स्थान दिया गया है। आरोग्य की दृष्टि से जिनका कोई महत्त्व नहीं है, मात्र नट लोगों के तमाशे के लिये ही जिनका उपयोग है—ऐसे कई अनुपयोगी, असाध्य एवं हानिकारक आसन छापने में पाठकों का समय और पुस्तक के पृष्ठों को बिगाड़ने के अतिरिक्त दूसरा क्या उद्देश हो सकता है? मैंने कई वर्ष

इस पुस्तक को सुन्दर बनाने के लिये मैं 'स्वाणी एण्ड कंपनी' का आभार मानता हूँ। भाई श्री मगनलाल जैन के परिश्रम का फल यानी "आसन-चिकित्सा का प्रकाशन।" उनके सहयोग के बिना इस पुस्तक का अस्तित्व ही असम्भव है। मैं उनका जितना आभार मानूँ उतना कम है। योगिराज श्री योगेशचन्द्रजी ने इस पुस्तक को प्रस्तुत करने में योग्य मार्गदर्शन किया है, तथा अपने विचार भी प्रदान किये हैं। पुस्तक के प्राण समान चित्र उन्होंने जिस सेवाभाव से दिये हैं; उसके लिये मैं उनका उपकार व्यक्त करने में असमर्थ हूँ।

अन्त में—प्रभु आसन करने वाले साधकों की शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक उन्नति करे—यही प्रार्थना और यही मेरा पुस्तक लिखने का उद्देश है।

पाठकगण अपने अनुभव और कठिनाइयों से सूचित करेंगे तो आभार होगा।

बम्बई :
विजयादशमी १७-१०-५३ } —डॉ. हरकिशनदास टी. गांधी

योग, प्राणायाम
और
आसन का निःशुल्क वर्ग

इस वर्ग में नियमित रूप से आसन, प्राणायाम आदि सिखाये जाते हैं। आजतक कई हजार स्त्री पुरुषों ने इस वर्ग का फायदा उठाया है। आप भी तन्दुरुस्ती एवं मानसिक आध्यात्मिक उन्नति के लिए इस वर्ग का मुफ्त फायदा उठाएं।

: संचालक

श्री योगिराज उमेशचन्द्रजी . श्री रामतीर्थ योगाश्रम

श्री उमेशधाम, २७ विन्सेन्ट स्क्वर स्ट्रीट, १०

दादर (जी. आई. पी.) बम्बई-१४

प्रथम खण्ड

*

आसनों के चमत्कार

अ ...नु....क्र....म

१ : शीर्षासन और पण्डित जवाहरलाल

(हमारे महान नेता पण्डित जवाहरलाल शीर्षासन के सम्बन्ध में निम्नानुसार स्वानुभव दर्शाते हैं।)

कसरत करने में मुझे मज़ा आता था। शीर्षासन में हाथ के पंजों को जोड़कर, उसमें सिर टेककर, कुहनियों को जमीन से लगाकर, शरीर को सीधा रखकर पैर ऊपर और सिर नीचे—इस हालत में रहना होता है। मुझे लगता है कि शरीर के लिये यह कसरत बहुत अच्छी है। इससे मेरे हृदय पर अच्छा प्रभाव पड़ता था और इसीसे यह कसरत मुझे पसंद थी। कुछ हास्यास्पद मालूम हो ऐसे इस व्यायाम से मेरी विनोदवृत्ति विकसित हुई और जीवन की विचित्रताओं के प्रति मैं अधिक सहनशील बना। कई आघात मुझे सहना पड़े हैं; उसी वक्त—कुछ समय के लिये—मैं हताश होजाता था, लेकिन धारणा से पहले ही मैं स्वस्थ होगया हूँ। मेरे मिताहार और आरोग्य का एक प्रमाण यही है कि, ज़ोरों से सिरदर्द होने का मतलब क्या, यह मैंने कभी जाना ही नहीं; और न अनिद्रा से भी कभी परेशान हुआ हूँ। इन ही सामान्य रोगों से मैं हमेशा मुक्त रहा हूँ। बहुत पढ़ने-लिखने पर भी—कई बार जेल के झाँखे दीये की रोशनी में

भी—मेरी आँखों को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुँचा। मेरी जान-पहिचान वाले एक डॉक्टर को मेरी आँखें देखकर आश्चर्य हुआ था। आठ वर्ष पहले उन्होंने कहा था कि एक-दो वर्ष बाद मुझे चश्मा लेना पड़ेगा; लेकिन उनकी यह धारणा गलत साबित हुई। मुझे आजतक चश्मे की जरूरत नहीं है।

२ : शीर्षासन से कृमिरोग दूर हुआ

मेरा लड़का जन्म से ही बीमार रहता था। एक के बाद दूसरा रोग उसे लगा ही रहता था। ढाई वर्ष का हो चुका था लेकिन घुटनों के सहारे चलना भी उसके लिये अशक्य था। डॉक्टर, वैद्य, हकीम और अंत में भूत-विद्या तथा तंत्र-मंत्र जाननेवालों का भी सहारा लिया, किन्तु सब व्यर्थ! बुढ़ापे में भगवान का दिया हुआ यह इकलौता लड़का हमें प्राणों से भी प्यारा था; इसके लिये हम सर्वस्व अर्पण करने को तैयार थे, लेकिन ईश्वर को हमारी प्रार्थना स्वीकार नहीं थी। बच्चे का सारा शरीर सफेद होगया था। कृमि-रोग तो पहले से था ही, हाथ पैर भी सूखकर रस्सी जैसे होगये थे। ऐसी परिस्थिति में इस बच्चे को कुदरत के हवाले कर देना मुझे योग्य मालूम हुआ। इसी अरसे में विट्ठलदास नाम के एक सिद्ध योगी का भाषण सुनने तथा उनके योग के प्रयोग देखने का मुझे सौभाग्य प्राप्त हुआ। आसनों की और मुख्यतः शीर्षासन की महत्ता सुनकर अपने बच्चे पर उसका प्रयोग करने की मुझे जिज्ञासा हुई। बच्चे की माँ की तीव्र अनिच्छा

तथा उसके हृदय को दुःख होने पर भी मैंने बच्चे को उल्टा करना शुरू किया। पहले तो वह खूब रोया, घबराया, लेकिन मैं हिम्मत हारनेवाला नहीं था। दिन-प्रतिदिन बच्चे को उल्टा करने का कार्यक्रम बढ़ाता गया। पहले तो उसे एक ही बार शीर्षासन कराता था, लेकिन धीरे-धीरे दिन में तीन-चार बार यह प्रयोग करने लगा। कुछ ही दिनों में मेरे आश्चर्य के बीच बच्चे के शरीर का रंग बदलने लगा। एक के बाद एक शिकायतें दूर होती गईं। इस तरह जो लाभ काफी पैसा खर्च करने पर भी नहीं होता था वह आसानी से होगया। आज मेरा बच्चा पूर्ण स्वस्थ है। इसके लिये मैं परम कृपालु परमेश्वर का जितना आभार मानूँ वह कम ही है।

—घेलाभाई छीमाभाई मेहता
वेरावल (काठियावाड़)

(श्री रामतीर्थ योगाश्रम में शीर्षासन द्वारा आरोग्य प्राप्त करने वाले-कुछ रोगियों का हाल यहाँ दिया जा रहा है।)

३ : अनेक रोग-नाशक जड़ीबूटी शीर्षासन

मुझे कई वर्ष से मंदाग्नि का रोग था। भोजन करने के पश्चात् पेट भारी मालूम होता था। लिखने-पढ़ने के समय चश्मे का उपयोग करना पड़ता था। पढ़ते समय आँखों से पानी झरता था। आँखों में जलन होती थी। आँखों की पीड़ा मुझे करीब चार वर्ष से थी। दवा आदि अनेक उपचार करने पर भी दर्द तो बना ही रहता था। किसी दवा से थोड़ा आराम मालूम होता, लेकिन कुछ ही समय के लिये।

मेरी उपरोक्त सभी बीमारियाँ शीर्षासन से दूर हुई हैं—ऐसा मैं विश्वासपूर्वक यह सकता हूँ। आँखों को गुलाबजल से धोना, आँखों का व्यायाम करना तथा दूसरे आसन करना मैंने प्रारम्भ किया। सचालक की आज्ञानुसार मैं शीर्षासन पर विशेष ध्यान देता था। अब मुझे अच्छी तरह कुदरती भूख लगती है, दिन मे दो बार (सुबह-शाम) मल-त्याग करता हूँ। मुझे कभी कभी सिरदर्द होजाता था वह अब ठीक होगया है। शीर्षासन प्रारम्भ करने से पहले मुझे जीवन में जो निराशा मालूम होती थी वह आशा मे परिवर्तित हो गई है। अब जीवन जीने योग्य और आनदमय होगया है। प्रत्येक कार्य रुचिपूर्वक कर रहा हूँ। मेरे साथी बारम्बार मुझसे प्रश्न करते हैं—"तुमने किसका इलाज कराया है? तुम्हारी हालत पहले से बहुत कुछ सुधर गई है! तुम इतने प्रसन्नचित्त क्यो मालूम होते हो?" मैं उन्हें प्रेम से समझाता हूँ कि—"भाई, योग के आसन मेरा स्वास्थ्य सुधारने मे कारणभूत हैं, और मुख्यत शीर्षासन ने मेरे शरीर तथा मन को अत्यंत निरोगी एव दृढ़ बना दिया है। तुम्हें भी यदि रोगमुक्त होकर अपने शरीर को स्वस्थ और सुदर बनाने की आकाक्षा हो तो आज ही से योगासनों का प्रारम्भ करो और अनुकूलता हो तो शीर्षासन अवश्य करो। मैं निश्चयपूर्वक कहता हूँ कि जो स्त्री पुरुष नियमित आसन करेंगे वे आरोग्यमय दीर्घायु प्राप्त करेंगे। निराशामय जीवन जीने के बदले, आशामय जीवन बिताने का सौभाग्य उन्हें प्राप्त होगा। प्रत्येक नगर और ग्राम में आसनों के प्रचार की बहुत आवश्यकता है।

गामदेवी : बम्बई —रामचन्द्र एस. पणिक

४ : रोग और शीर्षासन

[श्री रामतीर्थ योगाश्रम के सुप्रसिद्ध संचालक, योगासन और प्राणायाम के अभ्यासी और लेखक योगिराज श्री उमेशचंद्रजी यहाँ शीर्षासन के सम्बन्ध में स्वानुभव दर्शाते हैं। वे स्वयं निसर्गोपचार और आसनादि द्वारा रोगियों की चिकित्सा करते हैं इसलिये उनका अनुभव महत्त्वपूर्ण है...]

मैं प्रतिदिन प्रातःकाल साढ़ेचार बजे उठता हूँ। मल-विसर्जन, दंतधावन, स्नान-संध्यादि नित्यकर्मों से निवृत्त होकर करीब छह बजे योगासन, प्राणायाम एवं ध्यानादि करने बैठ जाता हूँ। सर्वप्रथम शीर्षासन करता हूँ। प्रतिदिन २० मिनिट तक शीर्षासन करता हूँ। कभी-कभी तीस मिनिट भी हो जाते हैं। शीर्षासन करने के पश्चात् पाँच मिनिट शवासन करता हूँ। यदि आरोग्य की दृष्टि से विचार किया जाये तो शीर्षासन के पश्चात् पाँच मिनिट शवासन करना लाभदायी है।

मैं शीर्षासन दीवार के सहारे नहीं करता, किन्तु कमरे के बीच बिना किसी आधार के करता हूँ। शीर्षासन करते समय सिर के नीचे स्वच्छ तौलिया रखता हूँ। मन में इष्ट-मंत्र का जप करता हूँ। मन की अस्थिर एवं चंचल वृत्ति को मंत्र द्वारा स्थिर करना चाहिए। जैसी भावना वैसा जीवन। पवित्र मंत्र की भावना जीवन को पवित्र बनाती है। गत १६ वर्ष से मैं प्रतिदिन प्रातःकाल शीर्षासन करता हूँ; साथ ही दूसरे कई आवश्यक आसन करता हूँ। यहाँ एक प्रश्न उपस्थित होता है कि—"यदि शीर्षासन का

महत्त्व इतना अधिक है तो फिर दूसर आसनों की क्या आवश्यकता ? अन्य आसन किसलिये करना चाहिए ? क्या अकेला शीर्षासन बस नहीं है ? इसका मैं स्पष्टीकरण करता हूँ—पंच महाभूतों द्वारा निर्मित मानव शरीर को रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र—इन सप्तधातुओं तथा षड्रसों की आवश्यकता है। खट्टा, खारा, चरपरा, कषायला, कड़वा, मीठा—इत्यादि रस विविध भोजन द्वारा प्राप्त होते हैं। इस सिद्धान्त को हम आसनों के सम्बन्ध म घटित कर सकते हैं। प्रत्येक आसन अपना पृथक् व्यक्तित्व रखता है। भुजंगासन से सीना चौड़ा होता है, हाथों म बल आता है, मेरुदण्ड पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, जबकि सर्वांगासन से रक्ताभिसरण थाइरोड ग्लेन्डस इत्यादि पर असर होता है। शीर्षासन का महत्त्व विशेष होने से उसके लिये समय भी अधिक होना चाहिए। शीर्षासन का समय अधिक रखने के अनेक कारण हैं। शरीर की स्थूल एवं सूक्ष्म नसा-नाड़िया म रक्तभ्रमण, अशुद्ध रक्त का फेफड़ों म शुद्धिकरण, मस्तिष्क म शुद्ध रक्त का प्रवेश—इत्यादि ध्यान में लेते हुए अधिक समय रखना चाहिये।

शीर्षासन से मुझे अनेक लाभ हुए हैं। मेरे शरीर की स्फूर्ति और चपलता इस समय भी बालक जैसी है। नत्रों की ज्योति अद्भुत है। विविध शारीरिक एवं मानसिक प्रवृत्तियों म मैं अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सका हूँ। दस भाषाओं पर मेरा अधिकार है। लगभग पचास सुप्रसिद्ध साप्ताहिक एवं मासिक पत्रों म कई वर्ष से मेरे लेख प्रगट होते आरहे हैं। अनुभवगम्य लेख लिखने के लिये स्मरण

शक्ति की मुख्य आवश्यकता है। मैं विश्वासपूर्वक यह सकता हूँ कि यह शक्ति मुझे शीर्षासन द्वारा ही प्राप्त हुई है। आदर्श आरोग्य, पवित्र मन और उच्चकोटि का आध्यात्मिक बल शीर्षासन से प्राप्त होते हैं। विस्तृत पत्र व्यवहार, श्री रामतीर्थ योगाश्रम में रोगियों की चिकित्सा, प्रवास, भाषणादि—विविध प्रवृत्तियाँ तथा जीवनोपयोगी कार्य करने के लिये जिस अद्भुत शक्ति की आवश्यकता है यह मुझे शीर्षासन से प्राप्त होती है। सिरदर्द, कान की पीड़ा, नेत्ररोग, दंतरोग इत्यादि रोगों से मैं आजतक मुक्त हूँ इसका एकमात्र कारण नियमित शीर्षासन का अभ्यास ही है। मेरा अनुभव दूसरों को प्राप्त हो इस हेतु से आश्रम में आनेवाले अधिकांश योगाभ्यासियों को शीर्षासन कराये बिना नहीं रहता। शीर्षासन के अद्भुत प्रभाव के लिये मुझे अत्यन्त मान है। मुझे और मेरे रोगियों को शीर्षासन से अनेक लाभ हुए हैं।

इस आसन में मस्तिष्क में विशेष प्रमाण में रक्त एकत्रित होने से मस्तिष्क सम्बन्धी अनेक रोग दूर हो जाते हैं। मस्तिष्क के रोग—जैसे कि—हिस्टीरिया अनिद्रा, अव्यवस्थित चित्तप्रलाप, पागलपन आदि दूर होजाते हैं। अनेक कफ तथा वायुप्रधान प्रकृतिवालों की जबरदस्त कब्जियत शीर्षासन से दूर होजाती है। पुरानी कब्जियत के कारण, खूब जोर लगाकर टट्टी जाने की आदत के कारण अथवा अन्य किसी कारणवश पेट के पर्दे के छिद्रों में होकर आँत जंघा के मूलभाग में और अधिकांश अण्डकोष में उतर जाती है, उसे 'सारण' कहा जाता है। शीर्षासन से आँत को नीचे की ओर ले जानेवाली चमड़ी मजबूत होती है और छिद्र भी बन्द हो जाते हैं। उसकी अवधि अर्थात् कब्जियत

को दूर करने की अवधि करीब ४ से ६ माह की है। संग्रहणी, आँतों का जख्म, आँतों की सूजन, जीभ के छाले, कान का दर्द, आँख का दर्द, सिर का दर्द, गंजापन आदि अनेक कष्टसाध्य रोगों के लिये शीर्षासन रामबाण औषधि है।

प्रतिदिन शीर्षासन करने से अनेक महान लाभ होते हैं। मूलाधार स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनहत आज्ञा, विशुद्ध और ब्रह्मरंध्र आदि चक्र सतेज होते हैं, पंच प्राणों तथा पंच उपप्राणों की गति योग्य प्रमाण में रहती है, मानसिक शक्ति की वृद्धि होती है, आंतर्मन का विकास होता है, शरीर के आंतर और बाह्य, स्थूल और सूक्ष्म—समस्त अवयव सशक्त बन जाते हैं। यह शीर्षासन वृद्धावस्था का निवारण करके अखण्ड युवावस्था की प्राप्ति करानेवाला है। जो स्त्री-पुरुष प्रतिदिन विश्वासपूर्वक यह आसन करेंगे वे दीर्घायु होंगे, भविष्य में आनेवाले रोगों से बच जाएँगे, वर्तमान में निरोगी रहकर सरलता से परमात्मा का दर्शन करेंगे और उन्हें इच्छित संतान-प्राप्ति होगी।

५ : शीर्षासन और सूजन

सूरत निवासी मेरे एक मित्र को हाथीपगा (Elephantisis) रोग का प्रारम्भ हुआ। पैर की पिंडली पर सूजन दिखाई दी और क्रमशः बढ़ने लगी। डॉक्टरी दवा ली लेकिन कोई फायदा मालूम नहीं हुआ। मेरे मित्र ने एक दिन मुझे पैर बतलाया और मैंने उन्हें शीर्षासन तथा सर्वांगासन करने की सलाह दी। इन दो आसनों से उनके पैर की सूजन कम होने लगी और क्रमशः अदृश्य होगई।

स्वामी शिवानन्दजी महाराज अपनी "आसन" नामक पुस्तक में निम्नोक्त प्रमाण देते हैं:—

एच. एच. महाराजा ऑफ टेहरी स्टेट, हिमालय के प्राइवेट सेक्रेटरी श्रीमान् प्रकाशदेवजग के पैर में सूजन थी और हृदयरोग भी था। डॉक्टरों ने निदान किया कि—'रुधिराभिसरण की क्रिया के लिये उनके हृदय के स्नायुओं की आकुंचन-संकुचन क्रिया योग्य रीति से नहीं होती।' उन्होंने कुछ दिनों तक नियमानुसार शीर्षासन करना प्रारम्भ किया। सारी सूजन दूर होगई और हृदय भी भलीभाँति कार्य करने लगा। अब उन्हें किसी प्रकार की शिकायत नहीं है। वे प्रतिदिन आध घंटे तक यह आसन करते हैं।

किडनी की खराबी, हार्ट डिसिस, एनीमिया अथवा खून की खराबी से मुँह पर, पैरों पर या शरीर के अन्य किसी भाग पर सूजन आ जाती है। शीर्षासन करने से वह सूजन दूर होजाती है।

६ : जीवन-परिवर्तन

[मित्र की सुहबत से निर्दोष विद्यार्थी जीवनपर्यंत कुटेव में फँसा रहता है। फिर यकायक जागृत होता है। लेकिन कब?—जीवन का करुण नाटक प्रारम्भ हुआ, डॉक्टरों के फंदे में आगया; मानसिक एवं शारीरिक पतन की गहरी घाटी में जा गिरा तब!

एक विद्यार्थी जो इस समय मेरा मित्र है, वह यहाँ अपनी हालत प्रगट करता है।]

तुम्हारे संसर्ग से मेरे जीवन में जो परिवर्तन हुआ है,

को दूर करने की अवधि करीब ४ से ६ माह की है। संग्रहणी, आँतों का जुल्म, आँतों की सूजन, जीभ के छाले, कान का दर्द, आँख का दर्द, सिर का दर्द, गंजापन आदि अनेक कष्टसाध्य रोगों के लिये शीर्षासन रामबाण औषधि है।

प्रतिदिन शीर्षासन करने से अनेक महान लाभ होते हैं। मूलाधार स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनहत आज्ञा, विशुद्ध और महारंध्र आदि चक्र सतेज होते हैं, पंच प्राणों तथा पंच उपप्राणों की गति योग्य प्रमाण में रहती है, मानसिक शक्ति की वृद्धि होती है, आंतर्मन का विकास होता है, शरीर के आंतर और बाह्य, स्थूल और सूक्ष्म—समस्त अवयव सशक्त बन जाते हैं। यह शीर्षासन वृद्धावस्था का निवारण करके अखण्ड युवावस्था की प्राप्ति करानेवाला है। जो स्त्री-पुरुष प्रतिदिन विश्वासपूर्वक यह आसन करेंगे वे दीर्घायु होंगे, भविष्य में आनेवाले रोगों से बच जाएँगे, वर्तमान में निरोगी रहकर सरलता से परमात्मा का दर्शन करेंगे और उन्हें इच्छित संतान-प्राप्ति होगी।

५ : शीर्षासन और सूजन

सूरत निवासी मेरे एक मित्र को हाथीपगा (Elephantiasis) रोग का प्रारम्भ हुआ। पैर की पिंडली पर सूजन दिखाई दी और क्रमशः बढ़ने लगी। डॉक्टरी दवा ली लेकिन कोई फायदा मालूम नहीं हुआ। मेरे मित्र ने एक दिन मुझे पैर बतलाया और मैंने उन्हें शीर्षासन तथा सर्वांगासन करने की सलाह दी। इन दो आसनों से उनके पैर की सूजन कम होने लगी और क्रमशः अदृश्य होगई।

स्वामी शिवानन्दजी महाराज अपनी "आसन" नामक पुस्तक में निम्नोक्त प्रमाण देते हैं.—

एच एच महाराजा ऑफ टेहरी स्टेट, हिमालय के प्राइवेट सेक्रेटरी श्रीमान् प्रकाशदेवजी के पैर में सूजन थी और हृदयरोग भी था। डॉक्टरों ने निदान किया कि—'रुधिराभिसरण की क्रिया के लिये उनके हृदय के स्नायुओं की आकुंचन-सकुंचन क्रिया योग्य रीति से नहीं होती।' उन्होंने कुछ दिनों तक नियमानुसार शीर्षासन करना प्रारम्भ किया। सारी सूजन दूर होगई और हृदय भी भलीभाँति कार्य करने लगा। अब उन्हें किसी प्रकार की शिकायत नहीं है। वे प्रतिदिन आध घंटे तक यह आसन करते हैं।

किडनी की खराबी, हार्ट डिसिस, एनीमिया अथवा खून की खराबी से मुँह पर, पैरों पर या शरीर के अन्य किसी भाग पर सूजन आ जाती है। शीर्षासन करने से यह सूजन दूर होजाती है।

६ : जीवन-परिवर्तन

[मित्र की सुहबत से निर्दोष विद्यार्थी जीवनपर्यंत कुटेव में फँसा रहता है। फिर यकायक जागृत होता है। लेकिन फिर?—जीवन का करुण नाटक प्रारम्भ हुआ, डॉक्टरों के फंदे में आगया, मानसिक एवं शारीरिक पतन की गहरी घाटी में जा गिरा तब।

एक विद्यार्थी जो इस समय मेरा मित्र है, वह यहाँ अपनी हालत प्रगट करता है।]

तुम्हारे संसर्ग से मेरे जीवन में जो परिवर्तन हुआ है,

जीवन से निराश होकर जब मैं मृत्यु का आवाहन कर रहा था उस समय तुमने मुझे जो योग्य मार्गदर्शन कराया है, उसके लिये मैं किन शब्दों में तुम्हारा आभार मानूँ?

कुसंगति से ही युवकों का पतन होता है। उस समय मेरी उम्र करीब अठारह वर्ष की थी। मैं अपने एक मित्र के यहाँ प्रतिदिन पढ़ने के लिये जाता था। मेरा वह मित्र सर्व प्रकार से आदर्श था, लेकिन एकदिन शाम को अपने एकान्त कमरे में उसने मेरे जीवन को नष्ट कर देनेवाले दुष्ट हस्तदोष की लत लगादी। बस, पतन का श्रीगणेश हुआ। जैसा लक्ष्मी पुत्रों को मिलता है उसी प्रकार मुझे भी मेरे माता पिता ने उत्तराधिकार में जन्म से ही दुर्बल शरीर और अपंग स्वास्थ्य प्रदान किए थे, उसी में हस्तदोष की लत लग गई। दिन रात में ऐसा कोई घंटा नहीं था जिसमें मुझे कोई न कोई शारीरिक शिकायत न हो और न कोई ऐसा दिन था कि जब मेरी दवा किसी न किसी रूप में न चलती हो। शारीरिक स्थिति ऐसी थी कि दो मील भी नहीं चल सकता था। भोजन कभी भी पूरा नहीं पचता था। दूध भात जैसी खुराक मुझे अनुकूल नहीं पड़ती थी। चिंता और घबराहट तो मेरे पीछे ही पड़े रहते थे। लगातार दो घंटे तक पढ़ना भी मुश्किल था। स्मरणशक्ति का ह्रास हो चुका था। दाँतों की पूरी सभाल रखने पर भी मुँह से इतनी दुर्गंध आती थी कि मेरे साथ बात करने वाले को नजरें अपना मुँह फेर लेना पड़ता था। वायु का जोर भी बढ रहा था।

"पारसी छोकरानो नवलो पडतो वांचो नामक गुजराती पुस्तक पढने के बाद काफी प्रयत्न करने पर हस्तदोष के पाप से तो मुक्त हुआ, लेकिन हस्तदोष के परिणामस्वरूप स्वप्नदोष

का प्रारम्भ हुआ। कई बार तो एक ही रात में दो बार स्वप्नदोष होता था। इसप्रकार मेरे शरीर का पतन शीघ्रता से हो रहा था। मेरे पिताजी को मेरे शरीर की अपेक्षा मुझे पढ़ाने-लिखाने की, और माताजी को पढ़ाने-लिखाने की अपेक्षा घर में वहू लाने की ही अधिक चिंता थी। मेट्रिक में आया कि मेरी शादी हो गई। शादी तो हो गई, लेकिन साथ ही विवाहित जीवन में एक भयंकर मुसीबत आ पड़ी—मेरी निर्बलता ! मैं हताश होगया।

उन्हीं दिनों नवसारी के लक्ष्मण हॉल में "आसनों द्वारा आरोग्य"—इस विषय पर आपका प्रयोगों सहित भाषण सुनने के लिये मेरा एक मित्र मुझे ले गया। वह आपका प्रथम परिचय था; आपके बतलाये हुए आसन तथा अन्य योग के व्यायामों में हलासन, शलभासन, जानुशिरासन, ऊर्ध्व सर्वांगासन और शीर्षासन मैं नियमित करता हूँ। आरोग्य सम्बन्धी कुछ पुस्तकें भी खरीद ली हैं। भोजनादि में बिलकुल परिवर्तन कर दिया है। आपकी बताई हुई नेति, धौति और नौलि इत्यादि योग की क्रियाएँ अपने एक मित्र के पास सीख रहा हूँ। शवासन से मुझे मन की स्थिरता प्राप्त हुई है। नौलिक्रिया तथा अन्य पेट सम्बन्धी व्यायाम से पेट की शिकायतें दूर हो गई हैं। शीर्षासन, सर्वांगासन और धनुरासन ने मेरे स्वास्थ्य पर जो चमत्कारिक असर किया है वैसा शायद ही किसी दवा ने किया हो। दवाओं के विज्ञापन पढ़ पढ़कर धन दवाओं का सेवन करके अपने शरीर पर मैंने जो अत्याचार किया था, वह भी आसनों से दूर होता जा रहा है। जहाँ-तहाँ हजारों-लाखों वीर्यवर्धक तथा सिंह को पछाड़ देने की शक्ति प्रदान करनेवाली दवाओं के विज्ञा-

पन पढकर मेरे जैसे कितने ही युवक अपनी सम्पत्ति, यौवन और जीवन को बरबाद कर रहे होंगे। जिधर दृष्टि जाती है उधर युवकों को बरबाद कर देनेवाली दवाओं के विज्ञापन दिखाई देते हैं।

यह सब मैं भावुकतावश होकर अत्यन्त दु खी हृदय से लिख रहा हूँ, मुझे इस सब का कटु अनुभव हुआ है। ऐसी दवाओं ने मेरे जीवन की जो बरबादी की है वह मैं कभी नहीं भूल सकता। अपने नौजवान भाई-बहिनों से मेरा नम्र आग्रह है कि वे मुझ जैसा का उदाहरण लेकर जागृत हों। योग्य आहार, योगासनों का व्यायाम और प्राकृतिक जीवन ही आरोग्य की सुरक्षा तथा खोए हुए आरोग्य को पुन प्राप्त करने के लिए सर्वोत्तम औषधि है।

अब मुझे क्वचित ही स्वप्नदोष होता है। यह शीर्षासन का ही प्रभाव है। मेरा स्तंभनशक्ति का अच्छा विकास हुआ है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यदि शीघ्र पतन की शिकायत वाले नकली दवाओं को छोडकर शीर्षासन करें तो उन्हें अवश्य ही मुझ जैसा लाभ होगा। स्तंभनशक्ति की प्राप्ति के लिये मुझ शीर्षासन पर श्रद्धा है। वीर्य के दुरुपयोग से उसमें पतलापन आ जाता है। शीर्षासन करनेवाला ऊर्ध्वरेता है, इसलिये उसका वीर्य स्थिर होकर गाढा हो जाता है। शीर्षासन करनेवाले की मुखाकृति भरावदार और तेजस्वी हो जाती है, क्योंकि वीर्य में रहनेवाला ओजस तत्त्व शीर्षासन द्वारा मुँह पर फैल जाता है। प्रतिभाशाली व्यक्ति और ब्रह्मचारियों की मुखाकृति तेजस्वी होती है उसका कारण भी ओजस है। अन्य किसी कारण से ऐसा लाभ शायद ही होता है। भारी व्यायाम करने वालों के गाल बैठे हुए और चमडी पर रूखापन होता है।

मेरा सासारिक जीवन सुखपूर्ण है। आपके परिचय में आने से पूर्व और पश्चात् भी मुझे विश्वास नहीं होता था कि इन आसनों का महत्त्व इतना महान होगा। अच्छी से अच्छी औषधि, अधिक से अधिक सेवा-सुश्रूषा और बढ़िया से बढ़िया खुराक मिलने पर भी मुझे निराश होना पड़ा था, तब फिर मुझे आसन जैसे नीरस विषय मे विश्वास कैसे हो सकता था? किन्तु अनुभव से विश्वास हुआ कि आरोग्य के लिये आसन श्रेष्ठ है। अस्पतालों तथा डॉक्टरों की खुशामद करनेवाले जब प्राकृतिक उपायों की ओर ढलेंगे तब मानवजीवन में से रोगरूपी महान शत्रु का अस्तित्व ही मिट जायेगा।

७ : शीर्षासन : एक आशीर्वाद

[गुजराती भाषा के विख्यात साहित्यकार श्री डुंगरशी धरमशी सपट का नाम शायद आपने सुना होगा। वे जैसा उच्चकोटि का साहित्य लिखते हैं वैसा ही उच्च आरोग्य भी उन्हें प्राप्त हुआ है। साम्प्रत में उनकी अनेक प्रवृत्तियों और साहित्य सेवा का श्रेय उनके आदर्श आरोग्य को ही प्राप्त होता है। यहाँ वे अपने शीर्षासन सम्बन्धी अनुभव दर्शाते हैं।]

''भाई श्री गाधी!

शीर्षासन के सम्बन्ध में आपने मेरा स्वानुभव मँगाया है वह निम्नानुसार लिखा है। मैं आपके नाम और लेखों से परिचित हूँ।

शीर्षासन कब से प्रारम्भ किया?

मेरी उम्र इस समय ६५ वर्ष है। बावन वर्ष की उम्र में मैंने शीर्षासन सम्बन्धी बहुत से लेख और पुस्तकें पढ़ी थीं। मुझे यह आसन सिद्ध करने की महत्त्वाकांक्षा जागृत हुई। मैंने शीर्षासन का प्रारम्भ किया; लेकिन कोई सिखाने वाला नहीं था। एक मिनिट में ही गरदन थक जाती थी। दीवार का सहारा लेकर आसन करता था। अकुलाहट होने से आसन अनियमित होता था। एक वर्ष तक निरंतर प्रयास के बाद भी दोनों पैर एकसाथ सीधे नहीं रहते थे। धीरे धीरे अभ्यास करता रहा। पहले एक पैर सीधा करता था, फिर दूसरा। धीरे धीरे आदत पड़ गई और दोनों पैर बिना आधार के सीधे रहने लगे।

शीर्षासन कितनी देर तक करता हूँ?

एक मिनट, पाँच मिनट, पन्द्रह मिनट—इसप्रकार बढ़ाते बढ़ाते दो वर्ष तक तो मैंने प्रतिदिन एक घंटे तक शीर्षासन किया। उसमें पीठ को काफी श्रम पड़ता था। फिर भी निरंतर अभ्यास के कारण एक घंटे तक शीर्षासन करने की आदत पड़ गई। परन्तु मेरे मित्र और प्राकृतिक जीवन के प्रणालिक शिक्षक श्री भूपतराय दवे ने मुझे इतने अधिक समय तक शीर्षासन न करने की सूचना दी। धीरे धीरे ४५ मिनट और फिर ३० मिनट तक शीर्षासन करने लगा। गत पाँच वर्ष से प्रतिदिन मात्र १५ मिनट ही शीर्षासन करता हूँ।

दूसरे कौन-कौन से आसन करता हूँ ?

शीर्षासन के अतिरिक्त मैं चार मिनट वृक्षासन, दो मिनट पश्चिमोत्तानासन और एक मिनट हलासन करता हूँ।

आसन करने का समय

मेरा आसन करने का समय सुबह स्टेन्डर्ड पाँच बजे का है। उस समय मैं अपने बगीचे के एकान्त में शीर्षासन करता हूँ।

आसनों से मुझे क्या-क्या लाभ हुए ?

मुझे वायुरोग (Flatulance) दस वर्ष पुराना था। डकार, अजीर्ण, पेट में गडगडाहट, अरुचि तथा शरीर में अशक्ति रहती थी—इन व्याधियों से मैं बिलकुल मुक्त हो गया हूँ। आसन, नियमितता, सात्विक आहार और स्वच्छ खुली वायु के सेवन से मुझे यह लाभ हुआ है। मैंने सामान्यत श्रेष्ठ आरोग्य प्राप्त कर लिया है।

डॉक्टरों के अभिप्रायानुसार अठारह वर्ष से मेरी आँखों में मोतियाबिन्द है, परन्तु उपरोक्त कारणों से वह विकसित नहीं हुआ। मैं प्रतिदिन पाँच घंटे लिखता हूँ, दो घंटे पढ़ता हूँ। मोतियाबिंद दूर नहीं हुआ, किन्तु मुझे किसी प्रकार का कष्ट नहीं है।

करांची
१६-२-४३

—डुंगरशी धरमशी संपट"

८ : रोग के फंदे से छूटा

मैं सामान्य लोकमनोवृत्ति का था—भारी और अयत पौष्टिक खुराक से बलवृद्धि होती है। रोगी या निरोगी रहना भाग्य के आधीन है। डॉक्टरों की दवा से खोए हुए आरोग्य की पुन प्राप्ति होती है।—इत्यादि मान्यताओं की चक्की में मैं पिस रहा था। दवा, डॉक्टर और वैद्यों से तग आये हुए मर जीवन को एक व्यक्ति के ससर्ग से नया मार्ग मिला। आसन, प्राणायाम और आरोग्यवर्धक व्यायाम से मेरे शरीर की हालत सुधर गई और मुझे सच्चा स्वास्थ्य तथा सच्चे सुख की प्राप्ति हुई। मेरा उदाहरण दूसरों को उपयोगी और रसप्रद होने से यहाँ दे रहा हूँ।

सन् १९४१ के श्रावण महीने की बात है। उन दिनों मैं मलेरिया के चुगल में फँस गया। धीरे धीरे मलेरिया ने मेरे शरीर में अपना अड्डा जमा लिया। क्विनाइन के इन्जेक्शनों से बुखार दैनिक मिटकर इकतरा हो गया। बुखार तो गया लेकिन कमजोरी इतनी अधिक आगई कि उठकर बैठना भी मुश्किल था। कमजोरी के कारण तिल्ली भी बढ़ कर नरियल के गोले जितनी हो गई। मैं पुस्तकालय में ग्रंथपाल का काम करता था इसलिये वहाँ गये बिना कैसे चलता? कुर्सी पर बैठना मुश्किल था, अगर जबरन बैठता तो असह्य पीड़ा होती थी। यदि बैठना हो तो अकड़कर और चलना हो तो भी अकड़कर—ऐसी मेरी स्थिति थी। महीनों तक पेटेन्ट दवाइयाँ खाने के बाद तिल्ली कम हो गई, तथापि रोग समूल नष्ट नहीं हुआ। काले और अत्यन्त दुर्गंधित दस्त प्रतिदिन होते थे। प्रत्येक नई शिकायत के

के लिये नई पेटेन्ट दवा की बोतल मुझे पीना पड़ती थी। ग्रन्थपाल की नौकरी में बचत भी कहाँ है? आखिर आर्थिक परिस्थिति से तंग आकर सब भगवान को सौंप देना पड़ा।

इसी अरसे में श्री भाई गांधी मेरे पुस्तकालय में पुस्तक लेने आते थे। यों तो मैं उन्हें सामान्यतः भलीभाँति जानता था। वे कुदरती उपचार के ज्ञाता तथा व्यायामनिपुण हैं इसकी मुझे खबर थी। भाग्यवशात् मेरे निर्णय के पश्चात् ४–५ दिन में ही वे पुस्तकालय में आ पहुँचे। जब मैंने अपनी तबियत के सम्बन्ध में उनसे कहा तब वे बोले कि—"तुम्हारी पीली आँखें, निस्तेज शरीर और दुर्गंधयुक्त मुँह मुझसे छिपा नहीं था। लेकिन बिना पूछे सलाह देने की मेरी आदत नहीं है इसलिये मैं चुप रहा।" पश्चात्, पुस्तकालय के दुमंजिले पर ले जाकर उन्होंने मेरे शरीर की अच्छी तरह जाँच की और अभिप्राय दिया कि—"अभी तिल्ली बढ़ी हुई है; आँतें बिलकुल शिथिल होगई हैं; लीवर तुम्हारी दुष्ट आदत के कारण थक गया है। कुदरत तुम्हारे शरीर को आराम चाहती है। शरीर-यंत्र की प्रयोगशाला ने हुल्लड़ मचायी है। इस हुल्लड़ को रोकने का एक ही उपाय है—भुखमरी की हड़ताल पर उतर जाओ। अधिक नहीं, सिर्फ तीन दिन। तीन दिन उपवास करो और एनिमा लो। फिर पपीता, सेव, नारंगी जैसे फल खाना शुरू करो। मैं ठीक नौवें दिन आऊँगा।"—ऐसा कहकर वे चले गये।

मैं उनकी सलाह का अक्षरशः पालन करने लगा। हारा हुआ मनुष्य क्या नहीं करता? "हारा हुआ जुआरी दुगुना खेलता है"—इस लोकोक्ति के अनुसार मैं दवाओं की उलझन से हारकर निसर्गोपचार की ओर दुगुने उत्साह से आगे

बढ़ा। उपवास और खुराक का कार्यक्रम एक महीने तक चला। इस अरसे में उन्होंने मेरे शरीर की फिर एकबार जाँच की। पश्चात् शिरासन, उत्तानपादासन, धनुरासन, पवन-मुक्तासन, चक्रासन और शीर्षासन इत्यादि आसन तथा प्राणायाम की सादा क्रियाएँ बतलाईं। वे मुझसे आसनों की क्रियाएँ खूब सभालपूर्वक कराते थे। आसनों में शरीर को किसप्रकार मोड़ना, श्वास कब कैसे लेना, इत्यादि बतलाया। एकबार सादा भोजन लेने का खुराक में से गरिष्ठ वस्तुओं तथा द्विदल अनाजों को तिलाञ्जलि देने का उनका मुख्य आदेश था।

आखिर मेरी श्रद्धा फलीभूत होती दिखाई दी। शरीर में एक प्रकार का चेतन आने लगा। ज्यों ज्यों शरीर में शक्ति उत्साह और चेतन आता गया त्यों त्यों आसनों के प्रति मेरे प्रेम में वृद्धि होती गई। पुस्तकालय में आरोग्य की जितनी पुस्तकें थीं सब एक के बाद एक पढ़ता गया। गांधीजी की "आरोग्य विषे सामान्य ज्ञान" नामक गुजराती पुस्तक के अध्ययन से मुझे पूर्ण विश्वास हुआ कि 'प्रत्येक मनुष्य स्वयं ही अपना वैद्य है। प्रकृति के सनातन नियमों का अनादर करने से ही रोग और मृत्यु आते हैं। नीमार होकर डॉक्टरों के द्वार खटखटाने की अपेक्षा प्रकृति की शरण में जाने का मार्ग ही सच्चा है। पृथ्वी जल अग्नि, आकाश और वायु—इन पचतत्त्वों द्वारा ही आरोग्य की सुरक्षा तथा खोए हुए आरोग्य को पुनः प्राप्त करना चाहिए। दवा तो दर्द को दब देने वाला धोखा मात्र है।

आसन और खुराक में फेरफार कर देने से कुछ ही समय में मेरी तिल्ली अन्दृश्य हो गई। मैं लगभग १३–१४ वर्ष से स्वप्नदोष से पीड़ित था। अन्तिम कुछ वर्षों से यह

रोग उग्र स्वरूप धारण कर रहा था। मेरी समझ में मेरी अनेक शिकायतों का मुख्य कारण यह स्वप्नदोष ही था। सप्ताह में ३-४ बार स्वप्नदोष हो जाता था। कई बार यह रोग मुझे मानसिक उलझनों में भी डाल देता था। आसनों का व्यायाम प्रारम्भ करने के पश्चात् यह व्याधि कम होती गई। ३-४ महीने में तो प्रत्यक्ष लाभ मालूम हुआ। अब महीने में एकाध बार ही स्वप्नदोष होता है। मेरे मुँह का निस्तेजपन, दाँतों और पेट की सब खराबियाँ दूर हो गई हैं। अजीर्ण, सिरदर्द, बुखार, अशक्ति या अन्य कोई रोग अब शायद ही दिखाई देते हैं। आँखों की गर्मी तो मुझे बेहद थी, चश्मा भी खरीदना पड़ा था; लेकिन निसर्गोपचार की ओर ढलने से अब चश्मे की आवश्यकता नहीं है। दो वर्ष से चश्मा धूल खा रहा है। पहले चलते समय जो हाफ चढ़ती थी, जीवन में पग पग पर जो निराशा और अंधकार थे, वे सब आरोग्य का सूर्य उदित होते ही अदृश्य हो गये। आज अनेक प्रतिकूलताओं और आपत्तियों के बीच सुखी एवं पवित्र जीवन बिता रहा हूँ। इसके लिये परमेश्वर का जितना आभार मानूं कम ही है।

काठियावाड़ (डी सूरत)

ता. १२-२-४२ —रणछोडभाई मोरारजी पटेल

६ : आसनों का चमत्कार

[भाई श्री छोटूभाई नवसारी के अग्रगण्य नागरिकों में से एक हैं। आप अच्छे कांग्रेसी कार्यकर्ता और लोकसेवक भी हैं। वर्तमान में आप बम्बई धारासभा के मेम्बर हैं। आप प्रतिदिन आसन करते हैं। आसनों के सम्बन्ध में गहरा

अभ्यास होने से आपका अनुभव यहाँ दर्शाया जा रहा है ।]

कुछ वर्ष पूर्व "माई मेगजिन" में आसनों पर स्वामी शिवानंदजी के लेख प्रगट होते थे, उस पर से मुझे प्रथम आसन सम्बन्धी जिज्ञासा हुई। उसी मेगेजिन में विज्ञापन देखकर स्वामी शिवानन्दजी की "योगासन" नामक पुस्तक मँगाकर उसे अभ्यासपूर्वक पढा। उसमें से अत्यन्त आवश्यक आसन करना शुरू किया। इस काम में मैंने किसी की भी सहायता नहीं ली। इसी अरसे में दो-तीन आसन निष्णातों के आसन सम्बन्धी प्रयोग देखे और अपना अभ्यास चालू रखा।

आसनों की ओर आकर्षण होने का मुख्य कारण था। मेरे शरीर की रचना प्रारम्भ से ही कमजोर थी। व्यायाम क्या है उसकी मुझे खबर भी नहीं थी। व्यायाम में मैंने कभी रस नहीं लिया था इतना ही नहीं, किन्तु खेल कूद में भी मेरी योग्यता नहीं जैसी थी। यद्यपि मेरा शरीर रोगिष्ठ नहीं था, तथापि तदुरस्ती जैसी होना चाहिए वैसी नहीं थी। जीवनशक्ति भी बिलकुल अल्प थी। उसीमें गुजरात कॉलेज में बवासीर की व्याधि शुरू हुई। कॉलेज छोड़ने के बाद वकालत शुरू की और साथ ही अण्डवृद्धि की उपाधि दिखाई दी। इन दोनों रोगों को दूर करने के लिये ऑपरेशन कराने का मेरी बिलकुल इच्छा नहीं थी लेकिन डॉक्टरों का स्पष्ट अभिप्राय था कि ऑपरेशन के बिना यह रोग ठीक नहीं हो सकते। बवासीर की व्याधि दवा से मिटने के कोई चिह्न दिखाई नहीं देते थे। इस अरसे में आसनों का अभ्यास करने की तथा उसे कार्यान्वित करने की तीव्र वृत्ति हुई। धीरे धीरे इस विषय में प्रगति करने लगा। उस समय मेरा वजन ११०-११२ रतल के आसपास रहता था।

शीर्षासन को प्रधानता देकर सर्वागासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, धनुरासन, चक्रासन, त्रिकोणासन, मयूरासन, गरुडासन, पद्मासन, लोलासन, और कपालभाति के प्रयोग रुचिपूर्वक करने लगा। इस अरसे में सवेरे उपरोक्त आसनों में से कुछ आसन करीब २० मिनट तक करता था, तथा सायंकाल भी सभी आसन करता था। धीरे-धीरे शीर्षासन आध घंटे तक करने लगा और दूसरे आसन पन्द्रह मिनट में पूरे करता था। शीर्षासन प्रयोगरूप से कभी-कभी ४५ मिनट तक किया है।

उपरोक्त कार्यक्रम को अमल में लाने के पश्चात् एक-डेढ़ वर्ष में मेरा वजन लगभग १२२ से १२४ रतल हो गया। पहले कभी कभी सर्दी-जुकाम हो जाता था वह अब नहीं होता। मलेरिया बुखार भी किसी समय आ जाता था वह भी दूर हो गया। बवासीर की व्याधि भी बिलकुल कम हो गई है। अण्डवृद्धि के कारण बहुत परेशानी होती थी, कहीं मुसाफरी में जाना हो तो बिना लँगोट के नहीं जा सकता था, लंगोट बाँधने पर भी चलने से नसों में दर्द होता था वह दूर हो गया है। कुछ वर्षों से मैंने हर समय लँगोट पहिनना छोड़ दिया है, फिर भी नसों में दर्द नहीं होता और अण्डवृद्धि जिस स्थिति में थी उसी में है।

इसप्रकार जो शारीरिक त्रुटियाँ रही हैं वे मेरी अपनी गल्ती से रही हैं। यह सच है कि आसन करने की नियमितता के साथ सात्त्विक आहार विहार तथा प्रकृतिमय जीवन बिताना चाहिए, उससे विपरीत आचरण के कारण यह त्रुटियाँ रह गई हैं। आहार विहार में जितना संयम रखना चाहिए वह नहीं रह पाता, खुसूसन पान-तम्बाकू की आदत छूटने

के बदले उसमें वृद्धि होती रहती है; फिर भी मैंने अपने स्वास्थ्य को अपने अधिकार में रखा है।

अपने स्वानुभव से मैंने कई मित्रों को आसनों की ओर प्रेरित किया है और अधिकांश मित्रों ने उससे लाभ भी लिया है। मेरे एक मित्र श्री नानालाल वकील की श्वासोच्छ्वास की क्रिया में कुछ खराबी थी; वैद्य-डॉक्टरों के उपचार से कोई लाभ नहीं होता था। आखिर मेरी सूचनानुसार उन्होंने आसन करना शुरू किया। सर्वप्रथम उनसे नियमानुसार श्वासोच्छ्वास-क्रिया का प्रारम्भ कराया। उससे उनका रोग हमेशा के लिये दूर हो गया और उनका शरीर भी पूर्णतया स्वस्थ हो गया है। स्त्रियों पर भी आसनों के प्रयोग किए हैं और उनकी कई शिकायतें दूर हुई हैं—यह मुझे अच्छी तरह मालूम है।

आसनों के सम्बन्ध में चाहे जितना लिखा जाए तथापि उनकी वास्तविक खूबी और सच्चा चमत्कार अनुभव के बिना नहीं कहा जा सकता। जिसप्रकार गूंगा मनुष्य अमुक वस्तु का स्वाद समझ सकता है किन्तु उसका वर्णन नहीं कर सकता, उसीप्रकार आसनों की महत्ता के सम्बन्ध में है। आसनों में कौनसा आसन कितने समय तक करना चाहिए इस सम्बन्ध में अनुभवी विद्वान लेखकों ने सविस्तार लिखा है; किन्तु सामान्य जनता के लिये एक सुनहरा सूत्र मेरे अनुभव का है; वह यह है कि "कोई भी आसन तुम्हें जबतक उसमें आनंद आवे तबतक करो।" अमुक सेकंडों से प्रारम्भ करके चाहे जितने मिनट तक करो उसमें कोई हानि नहीं है। अकुलाहट मालूम हो कि तुरन्त वह आसन बन्द करके दूसरा आसन शुरू करो। इसप्रकार अपने निश्चित

किए हुए आसनों तक पहुंचने पर जब अनुकूलता मालूम हो तब आगे बढ़ना चाहिए। इसप्रकार अपनेआप तुम्हारा समय बढ़ता जायेगा और साथ ही आसन करने से आनन्द में वृद्धि भी होती जायेगी। सुबह की अपेक्षा शाम को हड्डियाँ विशेष नर्म होती हैं, इसलिये कुछ आसन शाम को किये जाएँ तो कोई हानि नहीं है। शौचादि क्रियाओं से निवृत्त होकर आसन करना विशेष अच्छा है। यदि प्रातःकाल उठते ही मलत्याग करने की आदत न हो तो यह किया करने के पहले भी आसन किए जा सकते हैं।

आसनों से सामान्यतः शरीर का प्रत्येक रोग दूर होजाता है। इस सम्बन्ध में जिन्हें गहरा अभ्यास करना हो उन्हें शिवानन्दजी की "योगासन", 'प्राणायाम" तथा कुवलयानन्द और सानरेलकरजी की पुस्तकें पढ़ना चाहिए। इन पुस्तकों में शरीररचना सम्बन्धी अच्छी जानकारी दी है। शरीर के बाह्य तथा आतरिक अंगों का क्या कार्य है और उन्हें स्वस्थ रखने के लिए कौन कौन से आसन करना चाहिए यह सविस्तार समझाया गया है।

उठाया। वहाँ दो महीने के मुकाम मे सवेरे कम से कम कपड़ों में शीर्षासन करता था। उस समय उदित होते हुए सूर्य की किरणें करीब १५-२० मिनिट तक अपने शरीर पर पड़ने देता। पश्चात ओसभरे मैदान में नंगे पैरों दो-ढाई मील चलता। सायंकाल भी आसन करता था और स्वच्छ आहार लेता था। इससे मेरे स्वास्थ्य में अच्छा सुधार हुआ। वजन बढ़कर १२८ रतल हो गया। जीवनशक्ति में भी मुझे अच्छे प्रमाण में वृद्धि का आभास होता था।

भारी व्यायाम से शरीर को सुदृढ़ बनाया जासकता है लेकिन उससे शरीर निरोगी होजाता है ऐसा मान लेने के लिये कोई प्रमाण नहीं है। अनेकबार अत्यधिक व्यायाम से पहलवानों को हृदयरोग लग जाता है। इस रोग में फँस जाने वालों के अनेक उदाहरण भी हैं—जबकि आसन रक्तशुद्धि और शरीरशुद्धि के लिये सर्वोत्तम साधन है। किसी भवन की रचना मे चाहे जितनी सुदरता लाई जाए, परन्तु उस भवन मे स्वच्छ पानी की आयात और गन्दे पानी के निर्यात के लिये योग्य सुविधा न हो तथा उसकी नींव भी पक्की न हो तो जो परिणाम आयेगा वही शरीर के लिये भी समझना। शरीररचना की नींव को दृढ़-निर्भय बनाने के लिये और शरीर मे प्रविष्ट होनेवाले अथवा पैदा होने वाले विपाक द्रव्यों का निर्यात करने के लिये आसनों को मैं एक श्रेष्ठ उपाय मानता हूँ।

श्री हरकिशनदास गांधी ने जो पुस्तक लिखी है वह मैंने पढ़ी है। उन्हें मैं वर्षों से जानता हूँ। उनके लिये मुझे जितना मान है उसकी अपेक्षा अनेकगुना मान मुझे उनके सुदृढ़-सुंदर शरीर के लिये है। व्यायाम और आसन सम्बन्धी उनका

अभ्यास मुझसे बहुत अधिक है तथा अनुभव भी विशाल है यह मैं अच्छी तरह जानता हूँ। यह अनुभव उन्होंने इस पुस्तक में प्रगट करने का प्रयत्न किया है। इस पुस्तक की अपेक्षा उन्होंने नवसारी के युवकों को प्रत्यक्ष रीति से व्यायाम तथा योगासनों की शिक्षा देकर अनेकगुनी सेवा की है। जो युवक उनका प्रत्यक्ष लाभ लेने में असमर्थ हैं वे इस पुस्तक द्वारा लाभ उठाएँगे ऐसी मुझे पूर्ण आशा है। इस पुस्तक से आसनों के विषय में एक नयी दिशा में प्रयाण करने के लिये योग्य मार्गदर्शन प्राप्त होगा। अपने लेखों में उन्होंने शीर्षासन के गुणों के लिये अधिक जगह ली है—ऐसा किन्हीं-किन्हीं पाठकों को लगेगा; परन्तु यह आसन तो ऐसा है कि इसका जितना गुणगान किया जावे उतना कम ही है। जिसप्रकार गीता में भाष्यों का पार नहीं है उसीप्रकार शीर्षासन के गुणों के लिये भी कहा जासकता है। कोई भी व्यक्ति नियमित शीर्षासन करके आजीवन निरोगी रह सकता है—ऐसा निःशंक कहा जा सकता है।

संक्षेप में—भाई गांधी के प्रयत्नों की सफलता का इच्छुक हूँ।

—छोटुभाई भीखाभाई पटेल,
बी. ए. एल. एल. बी. वकील
मंत्री : श्री बड़ौदा राज्य प्रजामण्डल,
बड़ौदा.

१० : मुझे कहने का अधिकार है

[श्री बापालाल ग. वैद्य आरोग्य क्षेत्र में एक महान विभूति होने से उन्हें इस विषय पर बोलने का अधिकार

है। श्री धापागल आयुर्वेद के प्रखर समर्थक एवं अद्वितीय विद्वान हैं। आयुर्वेद के ज्योतिर्धरों में उनका स्थान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। वर्तमान में आप सूरत के नाजर आयुर्वेद कॉलेज में आचार्य पद पर नियुक्त हैं और आयुर्वेद के उत्थान के क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं। आसनों के सम्बन्ध में आप का मतव्य विचारणीय है।]

श्री भाई गांधी के निवेदन को मान देकर आसनों के सम्बन्ध मे अपने विचार प्रगट करता हूँ।

सन् १९४२ में जब मैं नासिक जेल मे डिटेन्सन कैम्प में था उस समय और सन् १९३० में जब बीसापुर जेल में था उस समय मैं प्रतिदिन आसन किया करता था। इसके अतिरिक्त भी मैंने कई बार आसन किए हैं। इसलिये मैं आसनों के सम्बन्ध में कुछ अधिकारपूर्वक कह सकता हूँ। आरोग्य की सुरक्षा के लिये आसन वास्तव मे अति श्रेष्ठ हैं, ऐसा कहते हुए मुझे रखमात्र संकोच नहीं होता। आसनों से आता के लिये 'जैंटल मसाज' मिलता है। कुछ ग्रथियों के स्राव योग्य प्रमाण म स्रवित होते हैं, भूख अच्छी लगती है, कब्जियत दूर होजाती है और शरीर में कोई अपूर्व चेतना का अनुभव होता है। शरीर स्प्रिंग जैसा लचकदार होजाता है। आलस, सुस्ती आदि कुछ भी मालूम नहीं होता। यह मेरा स्वानुभव है। मैं प्रतिदिन सर्वाङ्गासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्यासन, सर्पासन, धनुरासन करता था और आसनों के अन्त में तथा दो आसनों के बीच शवासन (मुर्दे की भाँति निश्चेष्ट पड़ा रहना, अगमात्र Relx कर देना) करता था। प्रत्येक आसन ३ से ४ मिनट करता था। आसन अधिक समय करने से लाभ नहीं है।

शरीर को निरोगी, सक्रिय, कमान जैसा, तेजस्वी रखना

हो तो प्रत्येक व्यक्ति को आसन अवश्य करना चाहिए। बैठाड़ू लोगों से तो मैं मुख्यतः आसन करने को आग्रह-पूर्वक कहता हूँ। सायाटिका, गृध्रसि, आमवात—ह्यूमेटिज़्म, उदरवात—गैस जैसे रोगों के रोगियों को मैं आसन करने की सलाह देता हूँ।

शीर्षासन सम्बन्धी मेरा अनुभव विश्वासजनक (Convincing) नहीं है। परन्तु आँख, सिर के विविध रोगियों पर उसका प्रयोग करने जैसा तो है ही।

आज के युग में आसन प्रत्येक व्यक्ति घर पर सवेरे या सायकाल—जब मन और शरीर दोनों को आराम हो तब कर सकता है। स्त्री-पुरुष दोनों के लिये आसन अत्यन्त उपयोगी हैं। आजकल आर्तव-काल के कष्ट की व्याधि अधिकांश युवा बहिनों में देखी जाती है। आसनों के सेवन से यह शिकायत अवश्य ही दूर हो जायेगी। आजकल की लड़कियों में शरीर स्थूल हो जाने का डर बहुधा देखा जाता है; आसन करने से वे इस भीति को अवश्य भूल जाएँगी।

संक्षेप में—आसनों का व्यापक प्रचार सर्वथा हितावह है। जो किसी भी प्रकार का व्यायाम नहीं करते उनके लिये तो आसन आशीर्वादरूप हैं। अनेक रोगों में मैं आसन करने की सूचना देता हूँ; और इसीलिये तो मैंने "आयुर्वेद हॉस्पिटल" सूरत में आसनों का नकशा टाँग रखा है। जिनकी नींद मर गई है, घट रही है, खाना हज़म न होता हो, गैस होता हो, कब्जियत रहती हो—उन सबके लिये आसन सर्वोत्तम हैं। आसन और आरोग्य का अच्छा सम्बन्ध है।

गोपीपुरा, सूरत
२–७–५२

—बापालाल ग. वैद्य

११ : तुम्हें आरोग्य की आवश्यकता है ?

[डॉ. रंछुभाई देसाई आदर्श डॉक्टर के उत्तम प्रतीक हैं। रोगी को पीने की दवा देने के बदले आसन करने की, प्राकृतिक नियमों का पालन करने की सलाह देते हैं, ऐसा मैंने कई बार सुना है। राष्ट्र के लिये जेल को महल बनाने वाले, प्रजा के संस्कारों में अभिरुचि रखनेवाले और गरीबों के डॉक्टर के रूप मे प्रसिद्ध श्री डॉ. रंछुभाई आसन के सम्बन्ध मे अपना अनुभव यहाँ दर्शाते हैं।]

आरोग्य मानव का जन्मसिद्ध अधिकार है। जब मनुष्य बीमार होजाता है तब वह आरोग्य का मूल्यांकन करता है। "पहला सुख निरोगी काया"—यह लोकोक्ति बिलकुल सत्य है। रोगी होकर आरोग्य की खोज मे वैद्य, डॉक्टरों के पास जाने की अपेक्षा मनुष्य को निरोगी रहने के सादा-सरल नियमों का पालन करना चाहिए। स्वच्छ वायु, शुद्ध आहार और नियमित व्यायाम आरोग्य के समस्त नियमों का सार है।

आरोग्य की सुरक्षा के लिये रक्त को स्वच्छ और गतिमान रखना चाहिए। इसके लिये नियमित व्यायाम करना चाहिए। व्यायाम अनेक प्रकार का है, परन्तु सभी मनुष्यों को वह अनुकूल नहीं आता। अपने अनुभव से मैं कहता हूँ कि यदि तुम्हें आरोग्य की आवश्यकता हो तो आसन करो। आसनों से रक्त शुद्ध होजाता है, आसन करनेवाले को किसी भी प्रकार के रोग की सम्भावना नहीं रहती। आसन निरोगी रहने की जड़ीबूटी है। सौ वर्ष तक जीने का बीमा है।

आसन अनेक प्रकार के हैं। शीर्षासन, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, हलासन जैसे आसन प्रतिदिन करना चाहिए।

अपना एक अनुभव कहूँ—वीसापुर जेल की बात है। जेल में मेरे सहकैदी मेरे पास बारम्बार रोग की शिकायत लेकर दवा लिखाने आते थे। एक भाई को मैंने कई तरह की दवाएँ लिख दीं, लेकिन उन्हें कोई लाभ नहीं हुआ। आखिर मैंने उन्हें आसनों का क्रम लिख दिया। कुछ ही दिनों में उन्हें अच्छी तरह भूख लगने लगी, शरीर में चेतन और स्फूर्ति का संचार होने लगा। दीर्घकालीन रोगिष्ठ, निराश और दवा के सहारे जीनेवाला व्यक्ति आसनों के अभ्यास से निरोगी, उत्साही तथा सुखमय जीवन जीने योग्य होगया। दूसरे रोगियों पर इसका प्रभाव पड़ा और जेल में योगासनों का प्रारम्भ होगया। कुछ ही समय में जेल से दवा और रोगियों का नाम मिट गया। जो दवा से न हो-सका वह आसनों ने कर दिखाया।

द्वितीय खंड

★

आसनों का राजा शीर्षासन

अ ...नु....क्र....म

✻

१ शीर्षासन कौन कर सकता है ?

शीर्षासन जैसा निर्दोष व्यायाम सात वर्ष से लेकर सौ वर्ष की उम्र का कोई भी व्यक्ति कर सकता है। अशक्त से अशक्त शरीर वाले रोगी एवं शारीरिक व्याधि वाले मनुष्य, इस आसन से अपूर्व लाभ प्राप्त कर सकते हैं। बालक, जवान या वृद्ध स्त्री पुरुषों को शीर्षासन एक सा लाभ देता है। स्त्रियों के लिये तो शीर्षासन अत्यन्त लाभदायी सिद्ध हुआ है। अपने समाज की सामान्य मान्यता यह है कि स्त्रियों को व्यायाम की कोई आवश्यकता नहीं है। इस मान्यता में पहले कुछ सत्य था, लेकिन वर्तमान में तो यह मान्यता भयकर असत्य है। पहले की स्त्रियाँ चक्की चलाती थीं, दूर दूर के कुआ से पानी भर लाती थीं,—इत्यादि गृह कार्यों से उन्हें अच्छा व्यायाम मिलता था, लेकिन अब तो नल उन्हें पानी देते हैं, आटा-चक्की पीसने की व्याधि से बचाती है। परिणामस्वरूप स्त्रियों को गृहकार्यों द्वारा मिलने वाला व्यायाम बन्द हो गया। देश की अधोगति का प्रथम

सोपान अपनी माताओं की निर्बलता से उत्पन्न हुआ। स्त्रियों के स्वास्थ्य और व्यायाम का महत्त्व हम कब समझेंगे? स्त्रियों की गर्भाशय संबंधी शिकायतें जैसे कि—अतिस्राव और अनियमितस्राव शीर्षासन से व्यवस्थित हो जाता है। गर्भावस्था में स्त्रियों की रुधिराभिसरण क्रिया मंद हो जाती है, कभी कभी पैरों की नसें फूट जाती हैं और खूब पीड़ा होती है। ऐसे समय में "सीट्ज बाथ" और शीर्षासन अत्यन्त लाभदायी सिद्ध हुए हैं। स्त्रियों की प्रसूतावस्था में रक्तविकार होजाता है। कभी कभी सिर के बाल भी गिर जाते हैं, परन्तु शीर्षासन का नियमित अभ्यास करने वाली स्त्रियां प्रसूति में से शत प्रतिशत सुरक्षित निकल जाती हैं। इसप्रकार शीर्षासन स्त्रियों के लिये आशीर्वाद समान है।

२ : शीर्षासन कौन नहीं कर सकता?

(१) कान में कोई रोग हो या मवाद बहता हो तो शीर्षासन नहीं करना चाहिए। कर्णरोग दूर हो जाने के बाद भी कुछ समय तक शीर्षासन न करें।

(२) 'ब्लडप्रेशर" के रोगियों को अत्यन्त सँभालपूर्वक शीर्षासन करना चाहिए। हो सके तो बिलकुल न करें।

(३) हृदय-रोग के रोगियों को तथा जिनका हृदय निर्बल हो और शीर्षासन के समय हृदय की धड़कन बढ़ जाती हो उन्हें शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

(४) जिनकी आँख की केशवाहिनी नसें अत्यन्त निर्बल

हों उन्हें शीर्षासन करने में ध्यान रखना चाहिए। यद्यपि शीर्षासन से नेत्रों को लाभ होता है, तथापि अति निर्बल नेत्र वालों को एकदम शीर्षासन करने नहीं लग जाना चाहिए। पहले नेत्रों के व्यायाम द्वारा नेत्रों का आरोग्य प्राप्त कर लेने के पश्चात् शीर्षासन का प्रारम्भ करना चाहिए।

(५) सख्त कब्जियत के पुराने रोग में यदि मल सूख-कर गोटे बध गये हों, यानी गर्मी के कारण मल का पानी सूख गया हो, तो ऐसे संयोगों में शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

(६) सामान्य सर्दी शीर्षासन से दूर होजाती है, लेकिन यदि सर्दी एकदम बढ गई हो तो शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

(७) जीर्ण पाण्डुरोगी, अत्यन्त कृश, जीर्णज्वर वाले रोगियों को शीर्षासन नहीं करना चाहिए। यह रोग दूर हो जाने के पश्चात् अवश्य शीर्षासन करना चाहिए।

३ : शीर्षासन व्यायाम के पहले या बाद में ?

वेट लिफ्टिंग, दण्ड, बैठक या कुश्ती जैसे व्यायाम से शरीर के स्नायुओं पर बहुत दबाव और श्रम पड़ता है। श्वासो-च्छ्वास की क्रिया अत्यन्त गतिमान और अनियमित होजाती है। हृदय की धड़कनें बढ जाती हैं। स्नायुओं पर खूब परि-श्रम आ पड़ने से कोष, शिराएँ, छोटी छोटी केशवाहिनिया नष्ट होजाती हैं और घिसाई होती है। रक्त का मुख्य कार्य इस

घिसाई को दूर करके श्रमित स्नायुओं में जीर्णोद्धार करके नयी शक्ति उत्पन्न करना है। यदि प्रकृति रक्त द्वारा यह जीर्णोद्धार न करे तो घिसाई में वृद्धि होती जाती है और हम बर्बाद हो जाते हैं।

व्यायाम करते समय और पश्चात् हृदय अपनी पूरी शक्ति लगाकर रक्त को स्नायुओं की ओर धकेलता है। इस प्रकार भारी व्यायाम में रक्त का खिंचाव स्नायुओं की ओर अधिक होता है। यह क्रिया प्राकृतिक और अनिवार्य है; इसमें चतुराई बतलाने वाला जीवन तथा जीवनशक्ति का विनाशक होता है। शीर्षासन में सामान्य व्यायाम की अपेक्षा रक्तभ्रमण-क्रिया कुछ भिन्न प्रकार की होती है। शीर्षासन में धड़ की ओर का रक्त शीघ्रता से हृदय की ओर जाता है। यदि हम सामान्य व्यायाम करके तुरन्त शीर्षासन करने लग जायें तो स्नायुओं की ओर घिसाई की पूर्ति के लिये जो रक्त जारहा हो वह रुक जायेगा। परिणामस्वरूप स्नायुओं में व्यय की अपेक्षा आमदनी कम होगी और बारम्बार ऐसा होने से स्नायु अशक्त और शिथिल हो जायेंगे।

सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि भारी व्यायाम से रक्त में गर्मी का प्रमाण बढ़ता है। यदि यह गर्म रक्त शीर्षासन की स्थिति में हृदय में होकर मस्तिष्क में इकट्ठा होजाये तो—"बकरी को निकाला कि ऊँट घुस गया"—जैसी कहावत के अनुसार लाभ के बदले महान हानि होजायेगी। इससे विपरीत नियम शीर्षासन के पश्चात् तुरन्त व्यायाम करनेवाले को लागू होता है। लम्बी निद्रा या आराम के बाद पूर्ण स्वस्थ होने से

पहले ही एकदम बिस्तर से कूद पड़ने वाले के हृदय का जो हाल होता है ठीक वैसा ही हाल शीर्षासन के बाद तुरन्त व्यायाम करने वाले का होता है। सब से अच्छी रीति यही है कि व्यायाम करने के पश्चात् कम से कम २०–३० मिनिट बाद जब रक्त में से गर्मी का प्रमाण दूर हो जाये, रुधिराभिसरण क्रिया (Blood-circulation) अपनी सामान्य (Normal) गति पर आजाये तब शीर्षासन करना चाहिए। शीर्षासन के पश्चात् शवासन अथवा अन्य श्वासोच्छ्वास की हलकी कसरत करने के बाद ही भारी व्यायाम करना हो तो किया जा सकता है।

४ : शीर्षासन के समय कैसे कपड़े पहिनें ?

सामान्यतया व्यायाम करते समय हम लँगोट, चड्डी पहिनते हैं, और कभी-कभी तो पहिने हुए कपड़ों के साथ ही व्यायाम करने लग जाते हैं। शीर्षासन में कपड़े रक्त के स्वतंत्र भ्रमण में बाधा डालते हैं। कमर पर कसकर बाँधी हुई धोती, लँगोट या चड्डी पैरों की ओर से हृदय की ओर आनेवाले रक्त को रोकते हैं। वीर्य का ऊर्ध्वरेता होना भी रुकता है; इसलिये कमर पर बिलकुल ढीले वस्त्र रखना चाहिए। यदि सुविधा हो तो नग्नावस्था में ही शीर्षासन करें, ताकि सूर्यस्नान तथा वायुस्नान का पूर्ण लाभ प्राप्त हो।

५ : रात्रि को सोने से पहले शीर्षासन कर सकते हैं?

रात्रि को सोते समय शीर्षासन कदापि नहीं करना चाहिए। शीर्षासन करने से मस्तक में रक्त का प्रमाण बढ़ जाता है; रक्त में चेतनतत्त्वों का प्रवेश होता है। परिणाम यह आता है कि निद्रा हट जाती है। निद्रा क्या है? मस्तिष्क संकुचित होकर उसमें से रक्त के बह जाने का नाम निद्रा है। पेरिस के एक डॉक्टर ने एक कैदी की खोपरी का कुछ भाग नष्ट हो जाने से उसकी जगह कांच और चांदी का एक ढक्कन लगाया था। इससे मस्तिष्क में होने वाले परिवर्तनों को सरलता से देखा जा सकता था। जब वह सो जाता था तब उसका मस्तिष्क संकुचित होकर उसका रक्त नीचे की ओर जाता था, और जब जागता था तब पुनः मस्तिष्क अपनी पूर्व स्थिति में आ जाता था। अतिशय क्रोध, उद्वेग, विचार इत्यादि विकारों के वश होकर निद्रा लेने में कितनी कठिनाई आती है यह सभी जानते हैं। प्रत्येक मानसिक या शारीरिक परिश्रम अथवा विकार मस्तिष्क को विस्तृत करता है और उसमें रक्त की वृद्धि करता है। इससे स्पष्ट होता है कि गाढ़ निद्रा के लिये शारीरिक एवं मानसिक शांति अनिवार्य है। चार्ल्स एटलास जैसे व्यायाम-निष्णात अपने शरीरविकार के अभ्यासक्रम में रात्रि को सोने से पूर्व व्यायाम करने की जो संमति देते हैं वह अनुचित ही है।

६: शीर्षासन करते समय नासिका बंद होजाती है, चक्कर आते हैं, मस्तक घूमता है और दर्द होता है, एकदम घबराहट होती है, तो क्या किया जाये?

शीर्षासन करने वालों की और मुख्यतः प्रारम्भ करने वालों की यह सामान्य शिकायत है। शीर्षासन में शरीर सामान्य स्थिति से विपरीत स्थिति में आता है; रक्त का खिंचाव मस्तक की ओर होता है; इससे उपरोक्त स्थिति उपस्थित होती है। मैं जब काठियावाड़ में सरदार पृथ्वीसिंह के साथ था, उस समय मेरे पूज्य पिताजी ने एक दिन शीर्षासन का प्रयोग किया। लगभग चार-पाँच मिनिट दीवार से पैर लगाकर शीर्षासन किया। उनकी छाती में एकदम घबराहट हुई और वे एकदम घबरा गये; उस दिन से आजतक फिर कभी उन्होंने शीर्षासन करने का साहस नहीं किया। ऐसे प्रसंगों से घबराने की आवश्यकता नहीं है। इतना याद रखो कि शीर्षासन से कभी किसी को हानि न तो हुई है और न होगी। ऐसा प्रसंग आजाने से किंचित् भी हिंमत हार बैठने की आवश्यकता नहीं है। प्रारम्भ में किसी-किसी को दो-चार बार ऐसा होता है; परन्तु आदत पड़ जाने से उपरोक्त शिकायत एकदम दूर होजाती है। तथापि शीर्षासन करने से पूर्व सर्वांगासन करना चाहिए; ताकि ऐसी उपाधि आने की बिलकुल संभावना ही नहीं रहेगी। सर्वांगासन शीर्षासन का पूरक है; यह शीर्षासन की अपेक्षा हलकी और सरल क्रिया है। संक्षेप में—सर्वांगासन शीर्षासन का ही एक प्रकार है; शीर्षासन के अधिकांश लाभ सर्वांगासन से प्राप्त होसकते हैं। सर्वां-

शासन करने की रीति आगे बतलायी जायेगी।

शीर्षासन करनेवाले की नासिका बंद होजाती है; उस समय मुँह खोलकर श्वास लेने की वृत्ति होजाती है। यह आदत ठीक नहीं है। श्वास तो नाक द्वारा ही लेना चाहिए। नाक द्वारा ली हुई श्वास मुँह द्वारा बाहर निकालने में कोई हानि नहीं है। रक्त का खिंचाव मस्तक में होने से ऐसा होता है। कभी-कभी नाक की हड्डी मुड़ी होने से या सर्दी-जुकाम होने से भी ऐसा होता है। जिनकी नासिका शीर्षासन के समय बन्द होजाती हो उन्हें खड़े रहकर कमर पर हाथ रखकर दस से पन्द्रह बार लम्बे श्वासोच्छ्वास लेना चाहिए। मस्तक और करोड़रज्जु समरेखा में, कंधे पीछे की ओर झुके हुए तथा सीना आगे की ओर खिंचा हुआ होना चाहिए। अब, मुँह बन्द करके नाक द्वारा धीरे धीरे गहरी श्वासें लेकर फेफड़ों को शुद्ध वायु से भरो, और वह यहाँ तक करो कि पसलियाँ बाहर की ओर फूली हुई दिखाई दें तथा सीने के ऊपर का भाग और कंधों के बीच का भाग फूल जावे।

खड़े रहकर शुद्ध वायु फेफड़ों में भरने की जो क्रिया की वह ऊपर देख चुके हैं; पश्चात् धीरे धीरे जितने समय में श्वास ली थी उतने ही समय में छोड़ो; अधिक देर तक श्वास को रोक रखना ठीक नहीं है। श्वास लेने की क्रिया को "पूरक", श्वास रोकने की क्रिया को "कुंभक" और श्वास छोड़ने की क्रिया को "रेचक" कहा जाता है। यह तीनों क्रियाएँ मिलकर एक प्राणायाम होता है। प्राणायाम का व्यायाम तीन से पाँच बार करना चाहिए। श्वास लेते समय कल्पना करो कि "मैं अपने शरीर में बल, तेज और जीवन भर रहा हूँ।" इस भावना का स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव

पड़ता है। मानव-शरीर में कुछ केन्द्र हैं, और इन केन्द्रों के चक्रों को जागृत करने से शरीर में शक्ति का संचार होता है। उनमें से एक केन्द्र का नाम मणिपुर चक्र है। मणिपुर चक्र छाती को पेट से पृथक् करने वाले पर्दे के नीचे—जहाँ छाती की पसलियाँ दाहिनी और बायीं ओर एक-दूसरे से पृथक् होती हैं यहाँ—स्थित है। उपरोक्त विधि अनुसार प्राणा-याम करने का अभ्यास करते समय इस चक्र पर मानसिक दबाव करने से तथा पेट को गतिमान करके चक्र को हिलाने से वह उत्तेजित होता है। ऐसा ही दूसरा चक्र गुदा के मूलभाग में स्थित है। नीचे की ओर जहाँ करोड़रज्जु की हड्डी पूरी होती है वहाँ एक छोटा-सा गड्ढा है; उसमें करोड़-रज्जु की छोटी सी नस बाहर की ओर निकली हुई है; कई लोग उसे मनुष्य की पूंछ का अवशेष मानते हैं। बस, इसी जगह इस चक्र को जागृत करने की क्रिया उपरोक्तानु-सार परन्तु बैठे-बैठे करना चाहिए। इस चक्र को धीरे धीरे हाथ से दबाना चाहिए। वीर्यरक्षा के लिये यह अभ्यास बहुत अच्छा है। तीसरा नाड़ीचक्र गरदन के मूलभाग में है। जहाँ मस्तक और गरदन का मिलाप होता है वहाँ एक छोटा कुआँ जैसा है; उसी में यह चक्र स्थित है। पलथी मारकर, मस्तक की खोपरी तथा मेरुदण्ड को समरेखा में रखो, मस्तक आगे झुका हुआ और गरदन पीछे की ओर उठी हुई नहीं होना चाहिए। अब गहरे श्वास लेने का अभ्यास करो। यह क्रिया करते समय अपनी दोनों हथेलियाँ चक्र के स्थान पर रख-कर धीरे से दबाओ। तुम्हें एक मुख्य प्रकार के सुख का अनुभव होगा; मस्तिष्क की थकान दूर हो जाएगी। मानसिक परिश्रम करने वालों को यह प्राणायाम अत्यन्त लाभदायक है।

छाती के सामने दोनों हाथ लाकर गहरे श्वासोच्छ्वास

करना चाहिए। श्वास लेते समय छाती को फैलाना और छोड़ते समय मूलस्थिति में छाती के सामने लाना चाहिए। यही व्यायाम घुटना को सीधा रखकर मात्र छाती को कमर के पास से मोड़कर किया जा सकता है। कहने का तात्पर्य यह है कि श्वासोच्छ्वास का कोई भी व्यायाम किया जा सकता है। ऐसे व्यायाम शीर्षासन के पहले और बाद में भी किये जा सकते हैं।

७ : शीर्षासन कहाँ, कब और किसप्रकार ?

वातावरण और स्थल का प्रभाव मनुष्य के मन और जीवन पर अवश्य होता ही है। हम व्यर्थ बातों में तो काफी शक्ति और समय का दुरुपयोग करते हैं, परन्तु सुख, सामर्थ्य और समृद्धि आदि की परवाह नहीं करते। कई लोग घर को दुर्गन्धित, अंधेरा, धुएँ से भरपूर जगह में शीर्षासन करते हैं। आसपास धूल के कण उड़ रहे हों, नीचे मिट्टी हो, वहीं से घर के लोग आते-जाते हों तो धूल अवश्य शरीर में प्रविष्ट होजाती है, क्योंकि नासिका धरती के निकट होती है। कई लोग कुश्ती करके अखाड़े में ही गड्ढा या टकरी जैसी बनाकर शीर्षासन करने लग जाते हैं। शीर्षासन के लिये प्रेरणादायी, शांत, स्वच्छ और प्रकाशित स्थान पसंद करना चाहिए। शीर्षासन के लिये खुली छत या मैदान जैसी श्रेष्ठ जगह अन्य कोई नहीं है। ऐसी जगह में सूर्य का प्रकाश और स्वच्छ वायु होती है। सूर्य की किरणों में शीर्षासन करने से जो अपूर्व लाभ होता है वह अन्यत्र कहीं नहीं मिल सकता। सूर्य-किरणों का महत्त्व, सूर्यस्नान के लाभ

और वायुस्नान की उपयोगिता पर कुछ विस्तारपूर्वक दृष्टि डालें।

सूर्य स्वय स्थावर-जगम का आत्मा है, सचेतन सृष्टि का प्राण है। यदि वह कुछ ही समय के लिये अखिल सृष्टि से रुठकर अलोप होजाये तो सर्व चेतन वस्तुएँ रोगग्रस्त होकर नाश को प्राप्त हों। इसप्रकार विचार करने से मनुष्य-जीवन के लिये तो सूर्य जीवनशक्ति प्रदान करने वाला चैतन्यपिण्ड है।

सूर्य किरण की क्रिया द्वारा शरीर के विपाक्त मल का उत्सर्जन होता है। किरणें चमडी के छिद्रों में से शरीर में एकत्रित हुई दुर्गन्ध को बाहर निकाल देती हैं। रक्त में से विपाक्त मल निकलकर वह शुद्ध हुआ कि बस, आरोग्य की प्राप्ति हो गई। शुद्ध तेजस्वी रक्त का सचार ही आरोग्य है और अशुद्ध रक्त ही रोग है। रोग का मुख्य कारण एक ही है—फिर चाहे उस रोग को जो चाहे नाम दो। सूर्य-किरणों के प्रभाव से रक्त का विषैला भाग निकलकर वह शुद्ध हो जाता है। इस पर से यह स्पष्ट नहीं होता कि रोगों को दूर करने का गुण सूर्य किरणो मे विद्यमान है ? समस्त रोगों की जड उखाड़ देने के बाद उनका विस्तार कहाँ और कैसे हो सकता है ? जब हम सूर्य किरणों में स्नान करने लगते हैं उस समय उन किरणों का समूह मानो अपने शरीर का आलिंगन करता है। इससे अपने शरीर की चमडी के नीचे स्थित ज्ञानतन्तुओं के अन्त भाग को उत्तेजन मिलता है और तुरंत ज्ञानतन्तुओं में प्रवाह शुरू होता है, जो मस्तिष्क में होकर सारे शरीर में प्रसरित होता है। कुछ किरणे वही होती हैं, कुछ दृश्य (Visible) तो कुछ अदृश्य (Invisible)

होती हैं। तेजस्वी किरणों से हम जगत में फैले हुए प्रकाश का अनुभव कर सकते हैं; परन्तु सूर्यतेज की सच्ची शक्ति तो उसकी अदृश्य (Invisible) अल्ट्रावायोलेट किरणों में विद्यमान है। यह अल्ट्रावायोलेट किरणें शीर्षासन में इतने अधिक काल तक चमड़ी के संसर्ग में आती हैं; उस समय चमड़ी के नीचे रहनेवाली रक्तवाहिनियों को उत्तेजन मिलता है और उसका प्रभाव रक्तभ्रमण पर पड़ता है; उससे रक्त पर जो अच्छा प्रभाव पड़ता है वह हम जान चुके हैं।

सूर्य जिसप्रकार प्राणदायक है उसीप्रकार रोग-विनाशक भी है

डॉक्टर हेम कहते हैं—"सूर्य-किरण जैसा उत्तेजक, पौष्टिक और रोगविनाशक अन्य कोई द्रव्य नहीं है। यदि लोग उसका महत्त्व समझलें तो मनुष्यप्राणी अत्यंत शक्तिमान, बुद्धिमान और निरोगी हो जाए।"

डॉक्टर जे. स्टेन्सन हूकर, एम. डी. कहते हैं—"सूर्य की निर्मल किरणों से चर्मरोग, सिर की व्याधियाँ, जंतुरोग, अजीर्ण, कब्ज, बवासीर, क्षय, रक्तविकार, हृदयरोग, फेफड़ों की कमजोरी, आँख का धुंधलापन, कुष्ट, घाव, हिस्टीरिया, प्रदर, स्वप्नदोष इत्यादि असाध्य से असाध्य रोग दूर हो जाते हैं।"

अपने शास्त्रों में स्थान-स्थान पर सूर्य की महिमा गायी है। सूर्य को "सूर्यदेव" रूप से पूजते हैं। प्रातःकालीन सूर्यकिरणों में "डी" नामक तत्त्व रहता है। शरीर पर सूर्यप्रकाश पड़ने से 'डी' तत्त्व को रक्त अपनी ओर खींच लेता है। डी तत्त्व रक्त में मिलने से रक्तविकार तथा अन्य चर्मरोगों का

नश होता है। बच्चों की हड्डियाँ नहीं घुलतीं और शरीर सशक्त हो जाता है। विटामिन डी युवा या वृद्ध—सब के रोगों को दूर करता है।

अपनी त्वचा में ७,००,००० छिद्र हैं। यह छिद्र मल निकालने वाली ग्रंथियों के द्वार हैं। इन छिद्रों वाली ग्रन्थियों को एक-दूसरी से जोड़कर जमाया जाये तो एक २८ मील लम्बी नाली बन सकती है। इस २८ मील लम्बी शरीर की खाल में से प्रतिदिन दो रतल विषैला कचरा बाहर निकलता है। इन छिद्रों द्वारा हम प्राणवायु भी लेते हैं यह बात बहुत कम लोग जानते हों ऐसा मालूम होता है। बनावटी शिष्टाचार ने हमारे शरीर पर कपड़ों का ढेर लगा दिया है, परन्तु यह नहीं भूलना चाहिए कि मृत्यु और रोग शिष्टाचार की ओर नहीं देखते। हमारा शरीर रोगिष्ठ बनने में, अल्पायु होने में, हमारे बच्चों के मृत्युप्रमाण में वृद्धि होने में एक निश्चक कारण यह भी है कि हम प्रकृति को भूल गये हैं, वायुस्नान और सूर्यस्नान से वंचित हो रहे हैं।

ऐसी लाभयुक्त सूर्यकिरणों के साथ श्रेष्ठ व्यायाम—शीर्षासन—का समन्वय किया जाये तो शरीर पर कितना अच्छा प्रभाव पड़े? "सोने में सुगंध" मिले, "एक पंथ और दो काज हों!" सूर्यस्नान और शीर्षासन के समन्वय से आरोग्य पर असामान्य प्रभाव पड़ता है और मानसिक, शारीरिक तथा आध्यात्मिक विकास को पोषण देनेवाला असर होता है, इसलिये प्रत्येक व्यक्ति को सूर्य की किरणों में ही शीर्षासन करके अपूर्व आरोग्य प्राप्त करना चाहिए।

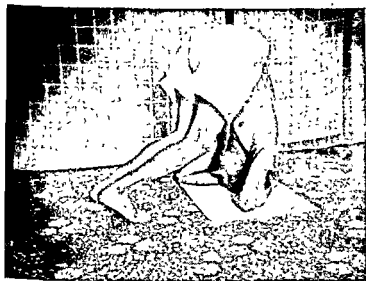
शीर्षासन कब करना चाहिए इसका उत्तर लगभग ऊपर

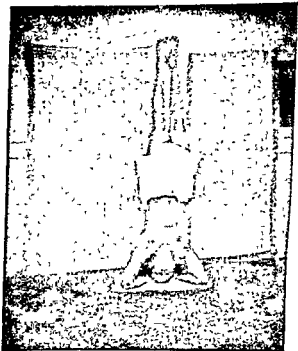
आ ही जाता है। कई लोग शीर्षासन प्रातःकाल करते हैं तो कुछ लोग सायंकाल करते हैं। शीर्षासन का श्रेष्ठ समय तो प्रातःकाल का है। दिवस के अन्त में जब शरीर और दोनों थके होते हैं, उस समय शीर्षासन अधिक समय करना कठिन हो जाता है। शीर्षासन के समय मन जो शांति और धैर्य होना चाहिए वे सायंकाल की प्रातःकाल अधिक होते हैं। कई लोगों को [illegible] सन करने की बुरी आदत होती है। दौड़ते-भागते शीर्षासन डालना यह कहीं शीर्षासन करने की रीति नहीं है। तो लाभ के बदले हानि ही होगी।

'He who does not take time for exercise, well have to take time for illness यह सूत्र भूलना नहीं चाहिए।

नाटक, सिनेमा, पार्टियों में समय का दुरुपयोग करने वाले, गप्पों में तथा इधर-उधर भटकने में समय बिगाड़ने वाले, जीवन को व्यर्थ बातों में बरबाद कर देनेवाले, सनातन सुख, सामर्थ्य, शांति और स्वास्थ्य प्रदान करने वाले व्यायाम के लिये समय नहीं निकाल सकते ?

पूज्य महात्मा गांधीजी कहते हैं "दुनिया में ऐसा एक भी व्यक्ति नहीं है जो स्वयं अपने शरीरस्वास्थ्य के लिये आधा घंटा भी न निकाल सके।" सुबह-शाम थोड़ा-थोड़ा शीर्षासन करने से अच्छा परिणाम आता है। सवेरे समय न मिले तो शाम को शीर्षासन नहीं करना चाहिए—ऐसा अर्थ कोई न निकाले। मैंने तो मात्र आदर्श समय बतलाया है।

अब, हमें शीर्षासन कैसे करना चाहिए यह देखें। पहले बतला चुके हैं ऐसी सुन्दर जगह पर एक छोटी चटाई या दरी

शीर्षासन
(प्रारम्भ)

शीर्षासन

रजी बिछाओ। शतरजी पर एक स्वच्छ तौलिया बिछाकर उस पर एक छोटी सी रुई की गद्दी रखो। अब, गद्दी के निकट घुटने टेककर बैठो, दोनों हाथों की अँगुलियां एक-दूसरी में फँसा दो। फँसाई हुई अँगुलियों के पहुँचे गद्दी पर टेक दो। पहुँचे गद्दी पर रहेंगे और कुहनियाँ शतरजी पर रहेंगी। अब, सिर गद्दी पर टेककर पैर के पजों पर स्थिर रहकर घुटनों के पास से सीधे होओ। धीरे धीरे कमर की शक्ति से पैरों को ऊपर ले जाओ। यह कार्य करने के प्रारम्भ में दूसरे की सहायता लेना चाहिए। दीवार के सहारे भी यह आसन किया जासकता है। यहाँ याद रखना चाहिए कि कई लोग मस्तक या सिर का अग्रभाग टेककर शीर्षासन करते हैं वह हानिकारक है। ऐसा करने से समतुला रखते समय करोडरज्जु सीधी नहीं रहती। करोडरज्जु पर स्वास्थ्य का महान आधार है। कहावत है कि "A man is as old as his sp ne is rigid अर्थात् करोड-रज्जु की तदुरस्ती, सीधेपन या स्थितिस्थापकता पर ही जवानी या वृद्धावस्था अवलम्बित है। शीर्षासन करते समय जैसे भी हो सके सिर का पिछला भाग टेकना चाहिए, ताकि करोडरज्जु सीधी रहने के कारण गरदन पर अनुचित दबाव या अकुलाहट नहीं होती। सक्षेप में—हाथों की सहायता से सिर पर सारे शरीर की समतुला रखने का नाम शीर्षासन है। योगशास्त्र में इसे 'कपालासन', 'विपरीत करणी' और 'वृक्षासन' इत्यादि नामों से बतलाया जाता है।

शीर्षासन के अनेक प्रकार हैं, उनकी चर्चा पूज्य विद्वान श्रीपाद दामोदर सातवेलकरजी के शब्दों में निम्नानुसार दी गई है—

पहला प्रकार —केवल दोनों हाथों पर ही सारे शरीर का भार लेकर सिर जमीन से ऊपर रखना चाहिए। इस अवस्था में जबतक रहा जा सके तबतक रहना चाहिए। हथेलियों और मस्तक के बीच जितना अधिक अन्तर रहे उतना लाभदायक जानना। शीर्षासन से जो लाभ होता है उसके उपरांत इसमें बाहुबल की प्राप्ति होती है। इसमें कण्ठ आदि को बिलकुल कष्ट नहीं होता इसलिये उन अवयवों को लाभ नहीं मिलता। ईश्वरीय नियम ही ऐसा है कि जो परिश्रम करे उसी को फल मिलता है।"

दूसरा प्रकारः—इसमें कुहनी से हाथ मोड़कर हथेली तक का भाग जमीन पर रखकर उपरोक्त पहले प्रकार में बताए अनुसार सिर जमीन से ऊपर रखना चाहिए। इस आसन में भी बाहुओं को बल प्राप्त होता है।

तीसरा प्रकार—शरीर का कोई भी भाग जमीन को लगाए बिना केवल सिर पर ही समस्त शरीर को तौल रखने से तीसरे प्रकार का शीर्षासन होता है। हाथों को सीने से लगाकर अदब की हालत में रखना चाहिए। यह आसन मस्तक, गरदन आदि अवयवों को शक्ति प्रदान करनेवाला है, क्योंकि इसमें सारे शरीर का भार उन्हीं अवयवों को उठाना पड़ता है। इसे "कपालासन" कहते हैं।

चौथा प्रकार —तीसरे प्रकार की भाँति ही सिर पर शरीर को तौलकर दोनों ओर थोड़ी दूरी पर दोनों हाथ की हथेलियाँ जमीन पर टेक रखना चाहिए।

पाँचवाँ प्रकार —ऊपर बतलाए हुए चार प्रकारों में से चाहे जिस प्रकार का शीर्षासन करके दोनों पैरों की एड़ियाँ नितंबों से लगाना चाहिए।

छठवाँ प्रकारः—पांचवें प्रकार की भाँति ही यह आसन करना है। परन्तु इसमें विशेष पैरों की अदला-बदली करना है; अर्थात् एक बार दायाँ पैर ऊपर सीधा रखकर बायें पैर की एड़ी नितंब से लगाना चाहिये और दूसरी बार बायें पैर को सीधा रखकर दायें पैर की एड़ी नितंब से लगाना चाहिए।

सातवाँ प्रकारः—उपरोक्तानुसार आसन करके ऊपर ही पद्मासन लगा लेना चाहिए; अथवा पहले जमीन पर बैठकर पद्मासन लगाकर फिर जैसा जी चाहे उस प्रकार का शीर्षासन करना चाहिए।

आठवाँ प्रकारः—ऊपर बताए हुए चाहे जिस प्रकार का शीर्षासन करके दोनों पैर भूमि के साथ समानान्तर रेखा में रखने से आठवें प्रकार का आसन होगा। इसमें भी एक पैर सीधा और दूसरा सामानान्तर रेखा में रखने से एक नवीन प्रकार हो सकेगा। पाठकों को अपनी इच्छानुसार करना चाहिए। पैरों को आगे-पीछे किया जा सकता है।

शीर्षासन करनेवालों को यह सभी प्रकार करना चाहिए ऐसा कोई नियम नहीं है। मेरा तो नम्र अभिप्राय है कि आरोग्य प्राप्त करने की आकांक्षा रखनेवालों के लिये शीर्षासन का प्रथम प्रकार ही अच्छा है।

शीर्षासन करनेवालों को कभी-कभी श्वासोच्छ्वास का प्रश्न उलझन में डाल देता है। शीर्षासन में श्वासोच्छ्वास तो सामान्य (Mormal) ही लेना होते हैं; परन्तु बीच-बीच में पाँच-सात गहरे श्वासोच्छ्वास करना चाहिए। इस प्रकार क्रमशः गहरे श्वासों की संख्या में वृद्धि करना चाहिए। गहरे श्वासोच्छ्वास तो महत्वपूर्ण हैं ही; परन्तु शीर्षासन से

उनका महत्त्व और भी बढ़ जाता है। किस प्रकार बढ़ जाता है? यह हम देखें। कोषों में प्राणवायु का संचार रक्तगोलक द्वारा होता है। इस रक्तगोलक में हेमोग्लोबीन नामक तत्त्व है; यह हेमोग्लोबीन फेफड़ों में से प्राणवायु लेता है और कोषों को देता है। प्राणवायु की उपस्थिति में हेमोग्लोबीन का रंग चमकदार लाल हो जाता है। अब, बीच में गहरे *श्वासोच्छ्वास* करने से *अंगारवायु (कार्बन डायोक्साइड)* से काला हुआ हेमोग्लोबीन तत्त्व (जोकि सारे रक्त का रंग काला कर देता है) गहरी श्वासों में आनेवाली प्राणवायु द्वारा लाल रंग का होकर रक्त को चमकदार लाल रंग अर्पण करता है। सूर्य की किरणों में शीर्षासन की स्थिति में गहरे श्वासोच्छ्वास करने से लाल कोमल त्वचा की तुरन्त प्राप्ति होती है।

८ : शीर्षासन की स्थिति में मन को कहाँ रोकना?

उच्च विचारोंवाला मन ही शरीर को मूल्यवान बनाता है।
—शेक्सपियर

मानसिक स्नान शारीरिक स्नान की अपेक्षा अत्यन्त आवश्यक है।
—मार्डन

औषधि से न भरे जासकें—ऐसे घावों को मन की उच्चता भर देती है।
—काट सईन

शरीर तो मात्र मन का बनाया हुआ नकशा है।
—ऑरीसन स्वेट मार्डन

विचार-यह भाग्य का दूसरा नाम है, इसलिये अपने भाग्य की बराबर पसन्दगी करो। —इला व्हीलर

अपने कर्म से बीमार हो जाते हैं, उसी प्रकार विचारों से भी बीमार होते हैं। —गांधीजी

To concentrate the mind and energy upon that weakness with a view to building up perfect body and perfect health

—Eugen Sandow.

मन एव मनुष्याणां कारणं बंधमोक्षयोः

—गीताजी

कोई लोग शीर्षासन करते हुए समय की मर्यादा बांधने के लिये मन में एक, दो, तीन, चार—इसप्रकार अमुक संख्या गिनते हैं और इसतरह वे शीर्षासन में स्थित रहने की मर्यादा बांधते हैं। किन्तु हमारा आदर्श उच्च है। हमें शीर्षासन द्वारा मात्र शारीरिक शक्ति नहीं बढ़ाना है किन्तु हमारा उद्देश मानसिक एवं आध्यात्मिक शक्ति के शिखर पर पहुँचने का है। इस मर्यादित प्रश्न में मन का शरीर पर जो प्रभाव पड़ता है वह बतलाना अशक्य नहीं, फिर भी कठिन तो है ही। रोगी रहना या निरोगी, उन्नत रहना या अवनत, इसका पूर्ण आधार मन पर अवलम्बित है। प्रतिक्षण अपने विचारों द्वारा हम अपने शरीर और मन को लाभ या हानि पहुँचाते हैं इसलिये विचारों का सामान्य शास्त्र अवश्य जान लेना चाहिए। विचारों के परिवर्तन से भाग्य भी पलट जाता है। विचारों में अद्भुत सामर्थ्य है। क्रोध, मत्सर, भय और नीच मनोविकार से शरीर में विषैले द्रव्यों की उत्पत्ति होती है। बालों को सफेद करने की, रक्तप्रवाह और समस्त

धातुओं में फेरफार करने की, जठराग्नि को मंद कर देने की तथा मृत्यु उत्पन्न करने की शक्ति मन के विचारों में विद्यमान है। व्रण, नासूर, वाय और उन्माद में मनोवृत्ति पहले से ही बिगड़ती है। वास्तव में देखा जावे तो यह रोग मन की विकृति का ही परिणाम है। मन के प्रभाव से उत्पन्न होनेवाले शारीरिक रोगों के सम्बन्ध में अपने को बहुत अल्प ज्ञान है। विचार यह आचार की माता है। अपने को जैसा बनाना हो वैसे ही विचार करना चाहिये। मनुष्य का कर्तव्य यही है कि किस सम्बन्ध मे विचार करना है उसका निर्णय करके फिर उस सम्बन्ध में विचार करना चाहिए। यदि तुम आरोग्य, उत्तम शरीर, सुख, शांति अथवा आध्यात्मिक शक्ति की इच्छा रखते हो तो तुम्हारे विचार भी तदनुकूल होना चाहिए। हम व्याधि का चिंतन करके कदापि आरोग्य प्राप्त नहीं कर सकते, अपूर्णता का विचार करके कदापि सम्पूर्णता प्राप्त नहीं कर सकते और अस्वस्थता का विचार करके कदापि स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर सकते। हमें अपने मन में निरंतर आरोग्य एवं स्वस्थता का उच्च आदर्श रखना चाहिए।

युजेन सेन्डो से किसीने पूछा कि—"ऐसा आदर्श शरीर आपने कैसे बनाया?" तब उस महान आरोग्यशास्त्री और श्रेष्ठ शरीरधारी व्यायामवीर ने उत्तर दिया—

"अपने मन की शक्ति द्वारा : अपने मन की शक्ति को आदर्श शरीर बनाने के पीछे केन्द्रित करके।" सचमुच सेन्डो सिस्टम की महान खूबी का उसके उपरोक्त शब्दों मे समावेश हो जाता है। प्रत्येक मनुष्य में रोगों का प्रतिकार करने की, उच्चतम आरोग्य और शरीर प्राप्त करने की शक्ति है, वह शक्ति यानी अपना मन। प्रेरित विचारों में कितना सामर्थ्य

है उसका स्वय अपने पर अनुभव करो।

कुछ शब्द श्रद्धापूर्वक मुँह से उच्चारने में, ज़ोर से बोलने में इच्छाशक्ति केन्द्रीभूत होती है, और इसी इच्छाशक्ति का अंतर्मन पर सहज परिणाम होता है। आत्मकथन में (Autosuggestion) और निश्चित् वाक्यों (Affirmation) द्वारा अंतर्मन की ओर से हम चाहे जो कार्य सहज ही करा सकते हैं। श्रद्धायुक्त और निश्चयात्मक प्रेरित विचारों से इच्छाशक्ति एव लक्ष केन्द्रित बनने पर पीड़ित और रोगिष्ठ अवयव सुधर जाते हैं। प्रेरित विचारों का अन्तर्मन पर परिणाम होता है और अंतर्मन द्वारा वहाँ के परमाणुजीवों को प्राण दिया जाता है। फिर उस स्थान पर प्राण का नया समूह आजाने से सगठित किये हुए परमाणुजीवों में शांति और नियमितता लायी जा सकती है। इस प्राणसचय से अशक्त हुए परमाणुजीवों को अधिक बल प्राप्त होता है, इसलिये वे अपना कार्य बराबर कर सकते हैं। हमें किसी स्थान पर चोट लग जाने से उस स्थान से रक्तप्रवाह तीव्र गति से चलने लगता है, और इस नये प्रवाह के कारण परमाणुजीवों का पोषण होने से वे अपना बन्द रखा हुआ कार्य पुनः प्रारम्भ कर देते हैं। जोशीले शब्दों में बोलकर या प्रेरित विचारों द्वारा परमाणुजीवों को आदेश देने से बिलकुल थोड़े से परिश्रम से और अन्य किसी भी प्रकार की सहायता के बिना इच्छाशक्ति का एकीकरण होकर उसकी ओर से अंतर्मन द्वारा इच्छित कार्य कराया जा सकता है।

शीर्षासन की स्थिति में अपने को अधिक समय तक स्थिर रहना पड़ता है। अनेक साधकों का दृढ विश्वास है

और वास्तव मे यह सत्य ही है कि साधना और समाधि के लिए शीर्षासन अद्वितीय है। पूज्य स्वामी शिवानन्दजी अपनी "आसन" नामक पुस्तक में लिखते हैं कि—

'Great benefit is derived by sitting for maditation after shirsasan you can hear anahata sounds [Mystical inner voice] quite distinctly"

मन की एकाग्रता के लिये, प्रेरित विचारों द्वारा शरीर पर अच्छा प्रभाव डालने के लिये, तप, ध्यान और साधना के लिये मुझे शीर्षासन पर व्यक्तिगत खूब श्रद्धा है। शीर्षासन की स्थिति मे निम्नानुसार बलपूर्वक विचार करो:

"मैं बलवान हूँ, स्वस्थ हूँ, मेरे शरीर का रक्त शीर्षासन से शुद्ध हो रहा है, मेरा वीर्य ऊर्ध्वरेता हो रहा है, मेरे वीर्य की शक्ति ओजस में परिणमित हो रही है, मुझे कभी स्वप्नदोष न हो; मेरा वीर्य करोड़रज्जु मे होकर मस्तिष्क की ओर जा रहा है, मेरा मुखमण्डल तेजस्वी तथा ओजयुक्त हो रहा है, मुझे रोग, भय, चिंता या अशांति कभी स्पर्श भी नहीं कर सकते,—इसप्रकार किसी मुख्य रोग पर या रोगी अवयव पर अपने विचारप्रवाह को बलपूर्वक धकेलो, वहाँ अपने समस्त मन को केन्द्रित करो। याद रखो कि बाहर रखा हुआ गोला-बारूद तो कुछ भी किए बिना सुलग जाता है, किन्तु उसी गोला-बारूद को तोप में केन्द्रित किया जाये तो बड़े-बड़े दुर्ग धराशायी हो सकते हैं। बस, ऐसी ही अद्भुत शक्ति अपने विचारों मे है।

शीर्षासन में प्रेरित विचार करने से मुझे तो खूब लाभ मालूम हुआ है। स्वप्नदोष अथवा अन्य शिकायतों वाले मेरे अनेक मित्र, सम्बन्धी और विद्यार्थियों पर मैंने शीर्षासन का

प्रयोग किया है; मुझे इस अनुभव से जो आशातीत सफलता प्राप्त हुई है वह पाठकों के समक्ष रखते हुए मैं अपने आप को रोक नहीं सकता। शीर्षासन करनेवाले पाठक प्रेरित विचारों द्वारा शीर्षासन की स्थिति का अलौकिक लाभ उठाएंगे ऐसी मुझे पूर्ण श्रद्धा है।

६ : शीर्षासन का हृदय पर क्या प्रभाव होता है ?

माता के उदर में गर्भावस्था में जीवन-संचार से लेकर जीवन के अंत तक आदर्श सेवक की भांति कार्य करनेवाला एकमात्र अवयव अपना हृदय है। एक पल भी आराम लिये बिना, एक क्षण भी रुके बिना यह मानवयंत्र की कमान निरंतर कार्य करती है। अपना हृदय एक मिनट में ७० बार, एक घन्टे में ४२०० बार, एक दिन में एक लाख बार और एक वर्ष में ३॥। करोड़ बार धड़कता है। प्रत्येक मिनट में ७० बार धड़क कर, एक धड़कन में ढाई तोला अर्थात् एक मिनट में २। सेर, एक घंटे में ३। मन, और एक दिन में ८१ मन रक्त आगे धकेल सकता है। अपने रक्त का प्रत्येक बिन्दु तीन मिनट में सारे शरीर की प्रदक्षिणा करके पुनः हृदय में आता है; इसलिये प्रतिदिन १६८ मील की मुसाफरी करता है। इस प्रकार शरीर का सारा रक्त हृदय से गुजरता हुआ निरंतर भ्रमण करता ही रहता है। ८१ मन रक्त को प्रतिदिन १६८ मील की मुसाफरी करानेवाले हृदय का वजन मात्र २०॥ तोला है; और कद एक मुट्ठी के बराबर है। ऐसे कर्तव्यनिष्ठ और परिश्रमी अवयव

पर हम कितना अत्याचार करते हैं ? मन के आवेश द्वारा, शरीर के कृत्रिम हलन-चलन द्वारा तथा कृत्रिम आहार द्वारा इस प्रामाणिक अवयव पर हम अत्याचार करते हैं। परिणामतः १०० वर्ष की गारंटी वाली अपने शरीरयंत्र की यह कमान-धौंकनी अधबीच में ही रुक जाती है। शरीर के अन्य अवयवों को किसी न किसी रूप में आराम मिल जाता है, परन्तु हृदय को आराम देने के लिये एकमात्र व्यायाम शीर्षासन है। सामान्यत हृदय को निचले-अवयवों की अपेक्षा ऊपर के अवयवों में रक्त पहुँचाने में खूब परिश्रम करना पड़ता है,—जब कि शीर्षासन में तो रक्त अपने आप हृदय के ऊपरी भागों में जाता है। इससे मस्तिष्क को तथा अन्य अवयवों को शुद्ध रक्त तो मिलता ही है, उपरांत हृदय को भी आराम मिलता है। शीर्षासन की स्थिति में निचले भाग में से आये हुए अशुद्ध रक्त को शुद्ध करने का कार्य भी हृदय बिलकुल प्राकृतिक रीति से और बिना श्रम के करता है। इसप्रकार शीर्षासन द्वारा हृदय के निचले भागों का अशुद्ध रक्त शुद्ध होने की तथा शुद्ध रक्त हृदय ऊपरी भागों में जाने की क्रिया जितनी सफलतापूर्वक होती है, उतनी सफलता पूर्वक अन्य किसी व्यायाम द्वारा नहीं हो सकती।

पोषण की पूर्ति करनेवाली मुख्य नसों पर दबाव होने से हृदय को बिलकुल पोषण नहीं मिलता—ऐसा कहा जाए तो भी असत्य नहीं है। शीर्षासन के समय हृदय की धड़कने कम होजाने से उसे प्रत्येक दो धड़कनों के बीच जो अत्यल्प समय विश्राम मिलता है, उसके कारण मुख्य नस हृदय की सूक्ष्म शिराओं में रक्त बहाकर पोषण दे सकती हैं। शीर्षासन में सामान्य स्थिति की अपेक्षा हृदय की धड़कने कम होती

हैं, इसलिये हृदय को आराम और पोषण दोना मिलते हैं।

जिसप्रकार घड़ी को गतिमान रखने में उसकी कमान महत्त्वपूर्ण है, उसी प्रकार इस मानवयन्त्र को गतिमान रखने के लिये, जीवित रखने के लिये हृदय महत्त्वपूर्ण है। इसलिये हृदय को आराम का समय देना कितना लाभदायी है यह सहज ही समझ मे आ जाता है।

रक्त-वहन करनेवाले समस्त अवयवों मे नस सब से अधिक निर्बल है। सारे शरीर का रक्त हृदय मे लाने का कार्य उसे गुरुत्वाकर्षण शक्ति का सामना करके पूरा करना पड़ता है। इस भगीरथ प्रयत्न में निर्बल नसों पर खूब दबाव आ पड़ता है। परिणामत नसों का जम जाना, लम्बी-चौड़ी होकर गुत्थीवाली (Varicoase veins) बन जाने जैसी उपाधि खड़ी होजाती है। रक्ताभिसरण क्रिया म यदि किसी अवयव को बाह्य सहायता की आवश्यकता होती हो तो वह इस निर्बल नस को। यह सहायता अर्थात् नसा के स्वास्थ्य की सुरक्षा की क्रिया और यह क्रिया अर्थात् शीर्षासन।

शीर्षासन मे सिर नीचे और पैर ऊपर जाने से अपने आप रक्त इन नसा म होकर, नसों को किंचित्मात्र कष्ट या परिश्रम दिए बिना सीधा हृदय की ओर जाता है। अपने में शीघ्रता से चलनेवाले रक्त के कारण, रक्त के दबाव के परिणामस्वरूप नसा को खूब पोषण और आराम मिलता है। शीर्षासन से थोड़े ही समय म नसों को इतना अधिक आराम और पोषण मिलता है कि नस जम जाने (Vericose veins) के रोग से पीड़ित रोगी थोड़े ही समय मे अपने रोग मे आराम ले सकता है।

इसप्रकार शीर्षासन द्वारा नसों के स्वास्थ्य मे और उससे

भी अधिक हृदय के स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। इसतरह स्वास्थ्य में मुख्य भाग लेने वाली रक्ताभिसरण की क्रिया शीर्षासन द्वारा अपना कार्य संतोषकारक रीति से पूरा करती है। जिसप्रकार काँच की शीशी में पानी भरकर उसके तलिये तथा मुँह को ऊँचा-नीचा करके साफ किया जाता है, उसी प्रकार शीर्षासन से शरीर शुद्ध होने की क्रिया होती है। शीर्षासन करने से पूर्व पैरों का रँग देखो तो उसमें लालिमा दिखलाई देगी। शीर्षासन के बाद क्या होगा ? पैर फीके और निस्तेज दिखाई देंगे। फिर दो-तीन मिनट बाद देखने से अच्छे गुलाबी रँग के मालूम होंगे। इससे क्या प्रगट होता है ? यह प्रगट होता है कि शीर्षासन से रक्त शुद्ध गुलाबी रँग का हो गया है। दर्पण में देखने से ज्ञात होगा कि सीना और आँखें लाल हैं। इस भाग में रक्त की अधिकता हो जाने का यह परिणाम है। रक्तविकार से होनेवाले अधिकांश रोग शीर्षासन से दूर हो जाते हैं। बहुत से चर्मरोग मैंने शीर्षासन से दूर किए हैं। छाले, फोड़ा-फुन्सी, गर्मी इत्यादि रोगों का मुख्य कारण रक्त की मलिनता है। बाह्य जैसे बाह्य उपचार से इन विकारों का शमन करना वह धूल पर लीपने जैसा है। रक्त शुद्ध हो जाने पर यह सब बाह्य शिकायतें अपनेआप दूर हो जाती हैं।

१० : शीर्षासन का आँखों पर कैसा प्रभाव होता है ?

बिना चश्मे का युवक तो आजकल एक प्रकार का अपवाद हो गया है। आँखों पर चश्मा तो आजकल संस्कृति

का प्रतीक माना जा रहा है। चश्मे के नम्बर बढ़ते बढ़ते बिल्लौरी कांच तक आ पहुँचे हैं। व्यर्थ की पढ़ाई ने हमारी आँखें फोड़ दी हैं। अयोग्य आहार-विहार और श्रमहीन जीवन ने हमारी कब्र खुद रही है। यदि आँखों को योग्य प्रमाण में रक्त और पोषण न मिले तो उनके तेज और स्वास्थ्य की आशा ही क्या रखी जाए?

शीर्षासन करने के पश्चात् दर्पण में देखने से आँखें लाल मालूम होंगी, इसका कारण शीर्षासन द्वारा आँखों में एकत्रित हुआ रक्त है। इस अधिक रक्त मे रहने वाले पोषक द्रव्य बारीक नसों, शिराओं और केशवाहिनियों को पोषण देते हैं। शीर्षासन से अत्यन्त बिगड़ी हुई आँखों का चश्मा दूर हो जाता है यह कुछ अतिशयोक्ति है; परन्तु इतना तो सत्य है ही कि चश्मे के नम्बर नहीं बढ़ते। सम्भवतः चश्मे के नम्बर बहुत कुछ उतर जाते हैं। जिन आँखों के बिगड़ने का प्रारम्भ हुआ हो वे तो अवश्य ही चश्मे की उपाधि से मुक्त हो जाती हैं।

शीर्षासन करते समय बहुत से लोग आँखें बन्द रखते हैं, यह ठीक नहीं है। शीर्षासन करते समय अथवा बैठे-बैठे भी आँखों की निम्नोक्त कसरतें करने से आँखों को खूब लाभ होता है:—

कसरत नं. १—दोनों आँखें दाहिनी ओर घुमाओ; फिर सामने देखो; अब बायीं ओर घुमाओ। इसप्रकार ३ से ५ बार करो। पश्चात् आँखों को बीच में रोके बिना दाएँ-बाएँ शीघ्रता से घुमाओ।

कसरत नं. २—नाक की फुनगी की ओर देखते हो इस तरह आँखों के डोरों को नीचे की ओर ले जाओ, फिर

भौंहों की ओर ऊपर ले जाओ। इसप्रकार ३ से ५ बार करो। फिर आँखों के डोरों को चारों ओर गोल चक्कर में घुमाओ।

कसरत नं. ३—आँखों को नासिका के अग्र भाग पर केन्द्रित करो। इस कसरत को योग में नासाग्रदृष्टि (The nosal gaze) कहते हैं।

कसरत नं. ४—आँख के डोरों को भ्रमरों के मध्य भाग में केन्द्रित करो। इस कसरत को योग में भ्रूमध्यदृष्टि (The frontal gaze) कहा जाता है।

कसरत नं. ५—यह कसरत उपरोक्त कसरतों के प्रारम्भ में अथवा अन्त में करना चाहिए—बीच में नहीं। आँखों को ज़ोर से बन्द करो; अधिक ज़ोर से मींच देने में भी कोई हानि नहीं है। इसप्रकार आँखें मींचने-खोलने की क्रिया ५ से ७ बार करना चाहिए। इस कसरत से आँखों के समस्त स्नायुओं का संकुचन होता है। पटल के स्नायु (Obiculasis palpebarum muscle) का रुधिराभिसरण भी बढ़ जाता है। यह स्नायु पटल (Eye-lids) को मूँदने का कार्य करते हैं। इनके स्वास्थ्य पर आँखों की मज़बूती या कमज़ोरी का आधार है। इन स्नायुओं के ढीले पड़ जाने पर आँखों का तेज कम हो जाता है; आँखें कमज़ोर होजाती हैं और पानी झरना (Watery) शुरू हो जाता है। इन स्नायुओं को कसरत देने से आँसू उत्पन्न करने वाली ग्रन्थियों (Lacrimal glands) की शक्ति बढ़ जाती है। यह ग्रन्थियाँ आँख को Alkaline and saline solution नामक क्षार द्रव्य प्रदान करती हैं जो आँख की किसी भी दवा की अपेक्षा अधिक शक्तिप्रद है। इस कसरत से पटल के अंदर की ग्रंथियों

(Meibomial glands) की शक्ति भी बढती है। यह ग्रंथि पुतली (Cornia) की बाहर की सतह को स्निग्ध करनेवाला तैलो पदार्थ प्रदान करती है। यह पदार्थ आँख को तेज प्रदान करता है।

११ : शीर्षासन से अंतःस्रावी ग्रन्थियों पर क्या प्रभाव होता है ?

मानव-शरीर में कुछ रसोत्पादक ग्रन्थियाँ हैं। उनके चमत्कारी रस को जीवन-रसायन कहा जाता है। रस ग्रन्थियों का विकास ही मनुष्य का विकास है। जैसी रस ग्रन्थियों की स्थिति वैसी ही शरीर की स्थिति। शरीर विकास की कुंजी रसग्रन्थियों के अधिकार में है। मानव-स्वभाव की विकृति या प्रकृति का आधार इन रसग्रन्थियों पर है। अपराधी का अपराध, सज्जन की सज्जनता, सत्त्व, रज या तमोगुण आदि इन ग्रन्थियों पर अवलम्बित हैं। मनुष्य का आरोग्य, पुरुषत्व, रोग या नपुंसकत्व अंतःस्रावी ग्रन्थियों (Endocrine glands) पर अवलम्बित हैं।

अंतःस्रावी ग्रन्थियाँ (Endocrine glands) योग्यता या अयोग्यता, योग्य या अयोग्य आहार-विहार पर आधार रखती हैं। योग्य खुराक और योग्य प्रकार के व्यायाम के अभाव से इन रस-ग्रन्थियों की कार्यशक्ति कम हो जाती है। यह रस-ग्रन्थियाँ अपने रसायण रक्त मे से ही उत्पन्न करती हैं। इन रस-ग्रन्थियों को जितने प्रमाण मे शुद्ध रक्त दिया जाए उतने ही प्रमाण में वे सुन्दर कार्य कर सकती हैं। परन्तु

शुद्ध और शक्तिवान रक्त बने किसप्रकार ? "बन्दर की रस-ग्रन्थि मानवशरीर में लगाकर बुढ़ापे में जवानी प्राप्त करने की थियरी (क़ीमिया) का उपयोग क्यों न किया जाए ? रस-ग्रन्थियों के सत्त्व की शीशी का उपयोग करके किसलिये बुद्धि और शक्ति न बढ़ाई जाए ?"—यह सब बातें ढोंग जैसी हैं। दयावादी ऊँट-वैद्यों ने तो ऐसे अनेक भूत (शोधें) पैदा किए हैं। सत्त्व की शीशी तथा बन्दर और बकरे की रस-ग्रन्थियों से कबतक काम चलेगा ? यह सब भ्रम में डालने वाले ढोंग छोड़कर रस-ग्रन्थियों से शुद्ध रक्त प्रदान करने-वाली क्रिया का आश्रय लेना चाहिए। वह क्रिया है शीर्षासन। अंतःस्रावी ग्रन्थियों को वह किसप्रकार शुद्ध रक्त प्रदान करता है वह समझने से पूर्व हम शरीर में असामान्य स्थान रखनेवाली इन रस-ग्रन्थियों की जाँच करें तो अनुचित न होगा।

(१) श्लेष्म ग्रन्थि (Pituitary gland) एक छोटे से मटर के दाने जितनी यह ग्रन्थि मांस और रक्त के उत्पादन में मुख्य भाग लेती है। शिराओं की ऐसी ग्रन्थि नासिका के मूल में, मस्तिष्क की तलहटी के पास छोटी सी हड्डी की गुफा में स्थित है। उसके दो भाग हैं; दोनों भाग के स्राव एक-दूसरे से पृथक् और स्वतंत्र हैं। आगे की ग्रन्थि (Front lobe) का स्राव जनन-ग्रन्थियों के विकास का कार्य तथा हड्डियों की वृद्धि के लिये नियम का कार्य करता है। दूसरी ग्रन्थि (lobe) शरीर के अंदर का प्रमाण, रक्त का दबाव, आंतों का स्वास्थ्य, शर्करा और चर्बी का पाचन तथा रक्त में क्षारों का प्रमाण योग्य स्थिति में बनाए रखने का कार्य करती है।

(२) केन्द्र ग्रन्थि (Pincal gland) श्लेष्म ग्रन्थि के पीछे, थोड़ी ऊँचाई पर मस्तिष्क की तलहटी के पास यह ग्रन्थि स्थित है। यह ग्रन्थि गेहूँ की दाने जितनी है। प्रयोगों ने सिद्ध किया है कि इस ग्रन्थि में कम से कम दो रस झरते हैं जो अति आवश्यक कार्य करते हैं। एक स्राव (रस) अकाली जातीय वृत्ति और दूसरा अकाली युवावस्था को रोकता है। कभी-कभी चार-पाँच वर्ष के बालक में इस ग्रन्थि के अधिक स्राव या वृद्धि के कारण यकायक गुप्त अवयवों पर, बगल में तथा अन्य स्थानों पर बाल दिखाई देते हैं और जातीय वृत्ति तथा शक्ति का प्रवेश होजाता है।

(३) प्राण ग्रन्थि (Thyroid gland) यह ग्रन्थि कंठ के निचले भाग में स्थित है। हड्डे के पास श्वासनलिका के दोनों ओर इस प्राण ग्रन्थि का एक-एक भाग आया है। यदि शरीर का अन्य तंत्र ठीकठाक हो तो मानसिक और शारीरिक उन्नति के लिये यह ग्रन्थि अद्वितीय सिद्ध होती है। यह ग्रन्थि व्यक्तित्व-विकास के लिये अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। बालों तथा अन्दर-बाहर की त्वचा पर भी यह खूब प्रभाव डालती है। इसके रस में शक्ति और चैतन्य प्रगट करने का गुण है। इस रस-ग्रन्थि का स्राव अपूर्ण होने से मनुष्य चिड़चिड़ा, आलसी और विचित्र प्रकृति का होजाता है। ऐसे मनुष्य जिम्मेवारी का काम नहीं संभाल सकते; शरीर मोटा होजाता है। यदि स्राव अधिक हो तो उपरोक्त कथन से बिलकुल विपरीत चित्र देखने को मिलेगा। ऐसे मनुष्यों की आँखें लाल दिखाई देती हैं; भूख बारम्बार लगती है; जातीय वृत्ति तेज होती है। शंखिनी स्त्री, मिष्टान्न की इच्छावाले, अनिद्रा के रोगी—यह सब अतिस्राव के उदाहरण समान हैं। प्राण ग्रन्थि और जातीय

रक्त मिलता है। शुद्ध रक्त द्वारा मस्तिष्क की शक्ति और स्वास्थ्य मे वृद्धि होती है। शीर्षासन मस्तिष्क, करोड़रज्जु और उसमें से गुजरने वाले ज्ञानतंतुओं की स्वस्थता के लिये उपकारी सिद्ध हुआ है। अधिक विश्वास के लिये निम्नोक्त ज्ञानतंतुओं के रोग मे शीर्षासन क्या कार्य करता है वह देख—

न्यूरेस्थेनिया (Neurasthenia) यह रोग मुख्यतः उच्च वर्ग म—विद्वानों और भावनाशील समाज मे दिन-प्रतिदिन बढता ही जा रहा है। यह रोग ज्ञानतंतुओं की निर्बलता से उत्पन्न होता है। तात्पर्य यह है कि न्यूरेस्थेनिया ज्ञान तंतुओं का ही रोग है। इस रोग में रोगी की तबियत ढीली, स्मरणशक्ति मंद, थोड़े से काम म थकावट आना, अरुचि इत्यादि चिह्न सामान्य होते हैं। रोगी को निद्रा नहीं आती। रोग जब बढ जाता है उससमय रोगी को अपना बिस्तर चक्कर में घूम रहा हो ऐसा आभास होता है। चलते समय भी ऐसा ही अनुभव होता है। अजीर्ण, कब्जियत, छाती में जलन तथा कभी-कभी छाती में एकदम घबराहट होने लगती है। छाती से लेकर तलुए तक सख्त दबाव रहता है। यह सब ज्ञानतंतुओं की खराबी का परिणाम है। डॉक्टर लोग ऐसे रोगी का अच्छी तरह लाभ लेते हैं। दवाओं, रसीयों और अन्त में ऑपरेशन द्वारा रोगी के जीवन और धन को बरबाद कर देते हैं। रोगी को चूस-चूसकर यह रोग असाध्य है ऐसा कहकर छोड़ देते हैं। ऐसे रोगी को निसर्गोपचार द्वारा खुराक के फेरफार से और मानसोपचार से अच्छा किया जा सकता है। निसर्गोपचार में शीर्षासन इस रोग मे मुख्य कार्य करता है। शरीर के ज्ञानतंतु एक या दूसरे

प्रकार से मस्तिष्क के साथ सम्बन्ध रखते हैं यह हम जान चुके हैं। अब, यदि हम मस्तिष्क के आरोग्य पर ध्यान देकर उसे स्वस्थ कर लें तो ज्ञानतंतुओं की निर्बलता अपने आप दूर होजायेगी। यह सब शीर्षासन से शक्य बनता है। डॉक्टरों से तंग आये हुए रोगी श्रद्धापूर्वक, अधिक समय तक इस आसन का अनुभव लेवें। हाँ, धैर्य रखना पड़ेगा और दूसरे नियमों का भी पालन करना पड़ेगा। रोगी अपनी रहनसहन ठीक न करे और मात्र दवाओं से ही अच्छा हो जाएगा—ऐसी डॉक्टरों की मान्यता में मुझे श्रद्धा नहीं है।

स्मरणशक्ति मंद होने की शिकायत तो आजकल सामान्य होगई है। हमारी अधूरी शिक्षा मन और शरीर पर व्यर्थ का बोझ लाद देती है। परीक्षा के समय पुस्तकों के ढेर मस्तिष्क में भरना पड़ते हैं; उस समय "मस्तिष्क काम नहीं करता, अक्ल गुम होगई है, याद नहीं रहता"— इत्यादि शिकायतें विद्यार्थी-दुनिया में सुनाई देती हैं; कोई कड़क चाय पीते हैं, कोई सिगरेट का कश खींचते हैं, कोई हुलास सूंघते हैं, तो कोई "ब्रेइन टॉनिक" की खोज करते हैं। ऐसे निरर्थक और हानिकारक उपायों द्वारा बेचारे सम्पत्ति, जीवनशक्ति और जीवन का नाश करते हैं। युवकों और विद्यार्थियों में ही यह शिकायत पायी जाती है ऐसा नहीं है; अब तो यह सर्वत्र सर्वव्यापक है। ऐसा होने का कारण चाहे जो हो; तथापि ऐसे मनुष्यों के मस्तिष्क में योग्य प्रमाण में रक्त नहीं पहुँचता यह बात निर्विवाद है। पेट को खुराक का भण्डार समझकर उसमें खुराक ठूँसने वाला मनुष्य मस्तिष्क की वृद्धि और पोषण के लिये आवश्यक रक्त का पेट की वृद्धि के लिये उपयोग करता है। बड़े-बड़े पहलवान अपने

ग्रन्थि में निकट का सम्बन्ध है। ६०° जितना आयोडीन प्राण ग्रन्थि में से निकलता है। सर्वांगासन, हलासन, और शीर्षासन का प्राण ग्रन्थि पर महत्त्वपूर्ण प्रभाव होता है।

(४) पार्श्व प्राण ग्रन्थि (Para-Thyroid glands) यह रस-ग्रन्थियाँ प्राणग्रन्थि के आसपास स्थित हैं। वे गेहूँ के दाने जितनी चार की संख्या में हैं। इतनी छोटी होने पर भी वे चूने का प्रमाण नियमित करने, ज्ञानतंतुओं तथा स्नायुओं को स्थिर रखने और विषों को नष्ट करने का कार्य करती हैं।

(४) उरस्थ ग्रन्थि (Thymus) ग्रन्थियों के साथ सहकारपूर्वक कार्य करती है। यदि यह ग्रन्थि अपूर्ण कार्य करे तो स्नायु की शक्ति और वृद्धि कम हो जावे। अधिक स्रवित हो तो लम्बाई में वृद्धि हो और सहनशक्ति कम हो जाए। इन ग्रन्थियों के उपरांत यकृत, प्लीहा, पेन्क्रियाज इत्यादि ग्रन्थियाँ प्रसिद्ध हैं।

शीर्षासन की स्थिति में रक्त पैर इत्यादि अवयवों में से हृदय की ओर जाता है। हृदय अशुद्ध रक्त को शुद्ध करता है। शुद्ध रक्त हृदय के ऊपर के भाग में एकत्रित होता है। उपरोक्त सब ग्रन्थियाँ हृदय के ऊपर के भाग में स्थित हैं। परिणामतः अंतःस्रावी ग्रन्थियों को शुद्ध रक्त में से सम्पूर्ण पोषण और शक्ति प्राप्त होती है, इसलिये वे अंतःस्राव का कार्य भलीभाँति कर सकती हैं, इससे शरीर में आसामान्य फेरफार हो जाता है। अन्य व्यायाम करने वालों की अपेक्षा शीर्षासन करने वाले तेजस्वी, निरोगी, वीर्यवान होते हैं उसका भी यही कारण है।

१२ : शीर्षासन से मज्जातंत्र (Nervous system) पर क्या प्रभाव होता है?

शरीर की समस्त इन्द्रियों का राजा मस्तिष्क है। वह राजा बलवान हो तभी शरीर का राज्य बराबर व्यवस्थित चल सकता है। मज्जातंत्र में मुख्य भाग लेने वाला अवयव मस्तिष्क है। दूसरा नम्बर करोड़रज्जु का आता है। मस्तिष्क और करोड़रज्जु में से हजारों ज्ञानतंतु समग्र शरीर में प्रसरित हैं। शरीर में एक भी अवयव ऐसा नहीं है कि जहाँ ज्ञानतंतु न हों। मनुष्य की प्रत्येक शारीरिक या मानसिक प्रवृत्ति मस्तिष्क पर अवलंबित है। सर्व ज्ञानतंतु मस्तिष्क के साथ सम्बन्ध रखते हैं। इन्द्रियों का आरोग्य और कर्तव्य-पालन मस्तिष्क पर अवलम्बित है। यदि मस्तिष्क स्वस्थ हो तो चक्षु, घ्राण आदि इन्द्रियों का कार्य श्रेष्ठ प्रकार से होता है। यदि ज्ञानतंतुओं के संधान में कोई आपत्ति आ जाये तो समस्त मानवयंत्र पर संकट आ जाता है। जिस अवयव के ज्ञानतंतु में खराबी हो जाये या टूट जाये उस अवयव में भी खराबी हो जाती है। हाथ के ज्ञानतंतु में खराबी आ जाये तो हाथ बेकार माना जाता है। इस रोग को हम लकवा नाम देते हैं। एक हाथ जब भलीभाँति काम करता है तब दूसरे में गति और स्पर्श की वृत्ति तक नहीं होती। इससे ज्ञान होता है कि शरीर तभी स्वस्थ रह सकता है जब शरीर का राजा और उसका तंत्र व्यवस्थित हो। तो क्या शीर्षासन मज्जातंत्र को व्यवस्थित और स्वस्थ कर सकता है?

शीर्षासन के समय मस्तिष्क को विपुल प्रमाण में स्वच्छ

स्नायुओं को इतना अधिक परिश्रम देते हैं कि जो रक्त मस्तिष्क को मिलना चाहिए वह स्नायु पी जाते हैं। शरीर में राक्षसी बल रखने वाले पहलवान मंदबुद्धि होते हैं उसका कारण यही है। पेट और स्नायुओं को रक्त की जितनी आवश्यकता है उससे विशेष मस्तिष्क को है। शीर्षासन में मस्तिष्क को विपुल प्रमाण में रक्त मिलता है। शीर्षासन की स्थिति में मस्तिष्क की ओर आनेवाला रक्त शुद्ध एवं स्वच्छ होता है। मस्तिष्क सम्बन्धी कार्य करने वालों को शीर्षासन एक अच्छा व्यायाम है। स्मरणशक्ति की मंदतावाले सैकड़ों विद्यार्थियों पर मैंने यह प्रयोग किया है। कहने का तात्पर्य यही है कि जिन्हें इस बात पर किंचित् भी श्रद्धा हो उन्हें दूसरे टॉनिकों के पीछे पैसे और शरीर की बरबादी न करके इस अत्युत्तम "ब्रेइन टॉनिक" अर्थात् मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करने वाले शीर्षासन का उपयोग करना चाहिए। बड़े-बड़े विज्ञापनों से चकाचौंध होकर कौड़ी के पीछे सैकड़ों रुपयों की होली न करके शीर्षासन का उपयोग करने के लिये मेरा नम्र आग्रह है।

सिर में रक्ताभिसरण क्रिया बराबर न होने से उत्पन्न होनेवाली दूसरी कठिनाई बालों का खिर जाना या असमय ही श्वेत होजाना है। शायद ही कोई भाग्यवान स्त्री या पुरुष होगा जिसके सिरपर चमकदार काले बाल होंगे। सफेद बाल बतलाते हैं कि शरीर के रक्त में पोषणतत्त्वों की न्यूनता है। बालों की जड़ में योग्य प्रमाण में पोषण और रक्त नहीं पहुँचता इसलिये वे खिर जाते हैं। आयोडीन की न्यूनता भी इसका एक कारण है। भोजन में सीलीकन, सल्फर और लोह (Iron) पर्याप्त मात्रा में होने से बाल कभी कमजोर

नहीं होते। आयोडीन ककड़ी में अधिक प्रमाण मे पाया जाता है। खुराक मे मूली, गोभी, ककड़ी, पालक, प्याज—इत्यादि पदार्थ योग्य प्रमाण में लेना चाहिए। इसके अतिरिक्त शरीर के लिये योग्य प्रमाण मे चूने का क्षार (केल्शियम), केला, दूध इत्यादि खुराक द्वारा पहुँचाया जाये और नियमित शीर्षासन किया जाये तो बाल काले हो जाते हैं, खिरना बन्द होजाता है—ऐसा मेरा अपना अनुभव है। शीर्षासन द्वारा बालों की जड़ को योग्य प्रमाण मे रक्त और पोषण मिलने से वे चमत्कार हो जाते हैं, बढ जाते हैं और खिरना बन्द हो जाता है। बाजार के सुगन्धित हेयर ऑइल के बदले मैं अपनी बहिना को शीर्षासन करने की सम्मति देता हूँ। बाजारू तैल "व्हाइट ऑइल" नामक हलके तैल से बनाए जाते हैं, इसलिये वे बालों की जड़ को, आँख और मस्तिष्क को बहुत हानिकारक होते हैं। तैल से बालों को पोषण मिलता है यह बात मुझे मान्य है, परन्तु वास्तव मे तैल पौष्टिक और शुद्ध है या नहीं इसकी कितने लोग परीक्षा करते हैं? चमकदार लेबल, चटकदार शीशी, मस्त सुगन्ध और ऊँचे दाम यानी फर्स्ट क्लास तैल!—ऐसी अपनी मान्यता है! ऐसे तैलों को छोड़कर शुद्ध खोपरे का तैल और नियमित छह महीने तक शीर्षासन के अभ्यास से तुम्हें अपने सुन्दर बाल अपने आप मिल जाँएगे।

१३ : पाचनतंत्र, स्नायुतंत्र श्वासेन्द्रियतंत्र इत्यादि पर शीर्षासन का क्या प्रभाव होता है ?

शास्त्रीय व्यायाम का उद्देश

(१) शरीर के जीवंत अवयवों को योग्य व्यायाम देकर स्वस्थ एवं कार्यकुशल बनाना है।

(२) योग्य रक्तभ्रमण, प्राणवायु का शरीर में योग्य विकेन्द्रीकरण, स्नायुओं की चपलता, तेजस्विता, शक्ति और सौन्दर्य की पूर्ति योग्य व्यायाम से ही सकती है।

(३) पाचन, शोषण और पोषण—यह स्वस्थ पाचनतंत्र की क्रिया योग्य व्यायाम से शक्य बनती है।

(४) शरीर के विष, विजातीय द्रव्य अर्थात् मलादि विसर्जन का कार्य शास्त्रीय व्यायाम से शक्य बनता है।

शीर्षासन प्रथम प्रकार का शास्त्रीय व्यायाम है।

शास्त्रीय व्यायाम के उपरोक्त उद्देशों की पूर्ति शीर्षासन द्वारा सरलता से हो सकती है। शरीरतंत्र के भिन्न भिन्न विभागों पर शीर्षासन का कितना श्रेष्ठ प्रभाव होता है यह देखने से शीर्षासन का मूल्यांकन होगा।

पाचनतंत्र का महत्त्व

*जठर, यकृत, अग्निपिण्ड (Paucreas) प्लीहा (Spleen), छोटी आँत, बड़ी आँत इत्यादि अवयव पाचनतंत्र का कार्य

सँभालते हैं। स्वास्थ्य का महान आधार अन्नपचन की क्रिया पर है। गॅस, कब्जियत, पाण्डुरोग, एपेन्डिसाइटिस इत्यादि रोग पाचनतंत्र की खराबी से होते हैं। स्वास्थ्य, दीर्घायु अथवा रोग और अकालमृत्यु की क्रियाएँ पेट की प्रयोगशाला से उत्पन्न होती हैं। मनुष्य चाहे तो पेट को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का मध्यबिन्दु बना सकता है और ऐसा न हो सके तो फिर वह उसका कब्रस्तान तो है ही।

पाचनतंत्र की स्वस्थता के दो सूत्र हैं—

(१) योग्य आहार और
(२) योग्य व्यायाम।
हम दूसरे सूत्र पर विचार करें।

पाचनतंत्र का मित्र शीर्षासन

(१) शीर्षासन से पाचनशक्ति बढ़ती है, और पचे हुए अन्न का आसानी से रक्त मे शोषण हो जाता है।
(२) अन्नपचन की समग्र क्रिया (पाचन, शोषण और पोषण नियमित, वेगवती और व्यवस्थित हो जाती है।
(३) शीर्षासन जठररस (Hydrocloric Acid), आँतों का वर्तुलाकार आकुंचन (Mouement of Parcslalsis) और जठर की ग्रथनक्रिया को वेगवती बनाकर पाचनतंत्र विभाग को कार्यकुशल रखता है।
(४) बैठाऊ जीवन अथवा निर्बलता के कारण पेट के भीतरी अवयव लचक जाते हैं, स्थानांतर हो जाते

है। शीर्षासन की क्रिया स्थानभ्रष्ट अवयवों को यथास्थान लाती है।

(५) मढ़ी हुई तिल्ली, नमे हुए निष्क्रिय यकृत की एक मात्र औषधि शीर्षासन है।

(६) जठराग्नि की मन्दता, अरुचि, छाती की निर्बलता, गुल्म, उदरशूल, अजीर्ण इत्यादि पेट के रोगों में शीर्षासन अच्छा कार्य करता है।

(७) अन्ननलिका से दुर्गंध छूटना, आँतों का उतर जाना (हार्निया), और आँतों की कमजोरी शीर्षासन से दूर होती है।

स्नायुतंत्र और शीर्षासन

मानव शरीर म लगभग ४३४ स्नायु होते हैं जिनका वजन ४२ ./° जितना होता है। स्नायु दो प्रकार के होते हैं ऐच्छिक और अनैच्छिक। शीर्षासन का शुभ प्रभाव दोनों प्रकार के स्नायुओं पर होता है। आसन करने वाले व्यक्ति के स्नायु नर्म, सुदृढ और स्वस्थ होते हैं। शीर्षासन करने वाला अपना यौवन अधिक काल तक बना रखता है।

श्वासेन्द्रियतंत्र

श्वास लेने के मार्गों में नाक, गला, स्वर, श्वासनलिका, उसके दो काँटे और फेफड़ों के सिरे पर आये हुए दो फूँकने (Air cells) —इतने भागों का समावेश होता है। दायाँ और बायाँ—दो फेफड़े होते हैं।

आसन और श्वासोच्छ्वास की . मे फेफड़े विकसित

होते हैं। शीर्षासन द्वारा रक्त का विशाल समूह फेफड़ों में से गुजरता है। इस रक्त में पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु का प्रवेश होने से शरीर के जीर्णोद्धार एवं पुनर्रचना-कार्य में वेग आता है। जब फेफड़े जैसा कोमल अवयव बिगड़ता है उस समय आसन के अतिरिक्त अन्य कोई व्यायाम काम नहीं आता। श्वास और स्वास्थ्य के बीच गाढ़ सम्बन्ध है।

अस्थिसमूह और उसका कार्य

हमारे शरीर में २०० से भी अधिक हड्डियाँ हैं। लम्बी, छोटी, चौड़ी और अनियमित—ऐसी चार प्रकार की हड्डियाँ होती हैं। यदि शरीर में हड्डियाँ न होतीं तो वह सीधा होने के बदले ढेर जैसा होता। शरीर के कोमल अवयवों की रक्षा करना, शरीर को सहारा देना और स्नायुओं के सिरे को चिपटे रहने के लिये स्थान देना—इत्यादि कार्य हड्डियों के हैं।

शीर्षासन का हड्डियों पर क्या प्रभाव होता है?

(१) उम्र बढ़ने से शरीर के तंतुओं में क्षार (Calcareous salt) का प्रमाण बढ़ता है। चूने का क्षार हड्डियों में बढ़ता जाता है। शीर्षासन हड्डियों में होनेवाली प्रक्रिया को रोकता है।

(२) शीर्षासन से शरीर की ऊंचाई बढ़ती है। हमारी करोड़ जिन हड्डियों से बनी है, उनमें गरदन के निकटवाली हड्डियों की अपेक्षा कमर के निकटवाली हड्डियाँ अधिक लम्बी होती हैं। शीर्षासन के कारण सारे शरीर का भार गरदन पर

आता है। परिणामत. गरदन की हड्डियाँ अपनेआप बढने लगती हैं, और उससे शरीर की ऊँचाई में प्राकृतिक वृद्धि होती है।

(३) जबड़े की हड्डियों (Aeveolus) की ओर सामान्यतः रक्तप्रवाह मद होता है। परिणामस्वरूप उस भाग में रोग बहुत जल्दी लागू हो जाता है। दाँतों पर जमी हुई पथरी, सोने-चाँदी की कीलें और दाँतों पर लगाया हुआ रग जबड़े की हड्डियों की ओर आनेवाले रक्त के मद प्रवाह को और भी मद बना देते हैं। दुर्बलों पर कौन शासन नहीं करता? इस निर्बल भाग मे पीप उत्पन्न हो जाती है। इस स्थिति को रोकने का एकमात्र उपाय है शीर्षासन। शीर्षासन की स्थिति मे मसूड़ों में, जबड़ों की हड्डियों मे, मुँह के आस-पास के अवयवों मे स्वच्छ रक्त का समूह एकत्रित होता है। इस ताजे रक्तसमूह मे समायी हुई रोगविनाशक शक्ति और पोषक तत्त्व दाँतों की दुनियाँ में स्वास्थ्य का झरना बहाते हैं।

शरीर की नगरपालिका और उसके कार्यकर्ता

फेफड़े, त्वचा, मूत्रपिण्ड और आँते शरीर की नगर-पालिका के प्रमुख कार्यकर्ता हैं। मल, अगारवायु, यूरिया एसिड, लेक्टिक एसिड इत्यादि कचरा शरीरतत्र में हर समय एकत्रित होता है। यह कचरा शरीर को हानिकारक विष है, इन पदार्थों को शीघ्रता से व्यवस्थापूर्वक शरीर के बाहर निकलना चाहिए।

मलविसर्जन के कार्य में शीर्षासन का प्रभाव

(१) मूत्रपिण्ड और त्वचा शिथिल हो जाने से शरीर

में विजातीय द्रव्य जमा होते हैं और उनसे दूषित वायु उत्पन्न होती है। यह दूषित वायु पाचनक्रिया के समय पेट में उत्पन्न होती है और पाचनतंत्र मे सर्वत्र फैल जाती है। जठर की दीवार को स्पर्श करके यह दुष्ट अपानवायु सारे शरीर में उत्पात मचा देती है। शीर्षासन से अपानवायु का मार्ग खुलता है और मूत्रपिण्ड में होकर बाहर निकल जाती है। रुकी हुई अपानवायु से जो चिंता, व्यग्रता, निराशा और अन्य शारीरिक शिकायतें मालूम होती हों वे दूर हो जाती हैं।

(२) शीर्षासन से कब्जियत दूर होती है, त्वचा पसीने से और मूत्रपिण्ड यूरिया एसिड आदि ज़िपैले पदार्थों को सरलता से बाहर फेंकते हैं।

(३) शीर्षासन द्वारा रोगप्रतिकारक शक्ति और जीवन-शक्ति में वृद्धि होती है इसलिये शरीर के विजातीय द्रव्यों का निर्यात होता ही रहता है।

१४ : शीर्षासन आसनों का राजा क्यों है?

राजा उसी को कहा जाता है जो सर्वश्रेष्ठ हो। शरीर, मन और आत्मा पर शीर्षासन का जो शुभ प्रभाव पड़ता है वैसा प्रभाव किसी भी व्यायाम या आसन से नहीं होता। उसी व्यायाम को श्रेष्ठ कहा जा सकता है जिससे तन, मन और आत्मा उन्नत बने। मात्र स्नायु बढाने का या शरीर को मोटा करने का कोई अर्थ नहीं है। गांधीजी के शब्दों में जिन्दु को मुटापा को भी एक प्रकार का रोग ही मानना चाहिए। बड़े-बड़े पहलवान जोकि कुश्ती लड़ने में महान हों, परन्तु

जिनका मन गवाँर जैसा हो, उन्हें इस निरोगी शस्त्र लगाएँ यह अज्ञान की दिशा है। स्वस्थ शरीर के अन्दर स्वस्थ मन हो वही मनुष्य आरोग्यवान कहलाता है। शीर्षासन ही एक ऐसा व्यायाम है जो तन और मन का एक-सा समन्वय करके उपप्रकार के आरोग्य के साथ श्रेष्ठ आध्यात्मिक बल भी बढ़ाता है।

शीर्षासन सभी लोग कर सकते हैं। बालक, वृद्ध, स्त्री, पुरुष—सबके लिये यह एकसमान लाभदायक है। चाहे जिस उम्र में किंचित्मात्र हानि के बिना वह किया जा सकता है। चाहे जिस ऋतु में, चाहे जिस स्थान पर वह हो सकता है। एकान्त में और सब में भी किया जा सकता है। इसमें न तो कुछ याद रखना है और न इसका सीखना कठिन है। इसमें व्यायामशाला, मैदान, हथियार अथवा अन्य किसी साधन की आवश्यकता नहीं है—चाहे जहाँ बिना किसी तैयारी के होसकता है।

शीर्षासन अमुक भाग के साथ सम्बन्ध नहीं रखता परन्तु शरीर के प्रत्येक अंग के साथ सम्बन्ध रखता है। शरीर के अणु अणु में रक्त होता है और शीर्षासन का मुख्य प्रभाव रक्त पर ही होता है।

व्यक्तित्व विकसित करने, मुँह का तेज बढ़ाने, प्रभावशाली ओजपूर्ण मुखाकृति बनाने, ब्रह्मचर्य स्थिर रखने और स्वप्नदोष को रोकने में शीर्षासन का व्यायाम अद्वितीय है।

शीर्षासन की क्रिया के समय प्राणतत्त्व सुषुम्णा द्वारा मूलाधार चक्र की ओर जाने का प्रयत्न करता है और फिर रक्ताभिसरण द्वारा मस्तिष्क में जाने का प्रयत्न करता है। इसप्रकार प्राणायाम के बिना ही कुण्डलिनी की शक्ति जागृत

होती है, स्वर में जोश आने लगता है और मन की एकाग्रता प्राप्त होती है।

यौवन की सुरक्षा के लिये, वृद्धावस्था के चिह्नों को दूर हटाने के लिये और हृदय को आनन्द एवं उत्साह से भरने के लिये शीर्षासन करो-शीर्षासन करो।

शीर्षासन से मुँहासे दूर हो जाते हैं।

शीर्षासन से शरीर में जोश और यौवन उछलने लगते हैं।

शीर्षासन से जीभ का बेस्वादपना दूर होता है, अन्न की ओर जो अरुचि रहती है उसका नाश होता है।

शीर्षासन से वृद्धावस्था दूर हट जाती है, आयुष्य में वृद्धि होती है।

शीर्षासन से शरीर का विकास चालू रहता है, प्रतिदिन मदिरापान करनेवालों का दूषित मस्तिष्क भी स्वच्छ हो जाता है।

आसनों में सबसे अधिक लाभदायी शीर्षासन है।

—("योग के आसनों" से)

शीर्षासन करने से कमला रोग दूर हो जाता है।

—सम्बुनाथन्

उदररोगों के लिये शीर्षासन श्रेष्ठ औषधि है।

—(गुज पुस्तक "बैदर सबंधी विचारो" से)

सिर सम्बन्धी शिकायतों के लिये शीर्षासन जड़ीबूटी का काम करती है।

—(गुज पुस्तक 'परगज्यु वैदक" से)

समधारण स्थिति ही योग का आदर्श है। शारीरिक

साधारण की सुरक्षा के लिये शीर्षासन अति मूल्यवान वस्तु है। इसी कारण योगशास्त्र में इस आसन को खूब महत्त्व दिया गया है। इसके पूर्ण प्रभाव की कथा मात्र स्वानुभव से ही समझी जा सकेगी। निद्रानाश (Insomnia) के लिये शीर्षासन अचूक और रामबाण उपाय है। शीर्षासन से सिर के अन्दर रक्त का प्रवाह तेज हो जाता है और स्वच्छ रक्त का भराव होने से वहाँ के अस्वच्छ रक्त की अस्वच्छता नष्ट हो जाती है। शीर्षासन से मुँह प्रफुल्लित और कान्तिमान हो जाता है, कानों में चपलता आती है, शरीर हलका और स्फूर्तिवान मालूम होता है। इसके आरोग्य से शरीर खिल उठता है। छाती के भीतर फेफड़ों को शुद्ध रक्त मिलने से उनका विकास होता है और बाहर रक्तशिराओं तथा मांस-पेशियों में स्वच्छ ताजे रक्त का भराव होने से उनका विकास होता है। पुरुष, स्त्री, बालक—सब इस आसन के प्रयोग से लाभ उठा सकते हैं। नाभि सूर्य का स्थान माना जाता है और चन्द्र का स्थान हृदय में है। अमृत वर्षण केवल चन्द्र में से ही होता है, सूर्य तो उस अमृत को पी जाता है। ऐसे अमृत का पान जब नाभि का सूर्य अधिक प्रमाण में कर जाता है उस समय मनुष्य की मृत्यु हो जाती है। शीर्षासन करने से (नाभि में स्थित) सूर्य का अन्तर बढ़ जाने से वह अमृतपान नहीं कर सकता। इस आसन को 'विपरीत मुद्रा कहते हैं। शीर्षासन की स्थिति में नाभि का सूर्य हृदय में रहने वाले चन्द्र में से झरते हुए अमृत का पान नहीं कर सकता।—इसप्रकार उस अमृत से शरीर को महान लाभ होता है और आरोग्य की वृद्धि होती है। जीवन की मर्यादा भी बढ़ती है।

—एम. आर जम्बुनाथन्

शीर्षासन के सम्बन्ध में मेरा अनुभव यह है कि यह आसन वास्तव में अति श्रेष्ठ है इससे आँखों का तेज बढता है, स्मरणशक्ति का विकास तथा वीर्यशुद्धि इत्यादि अनेक लाभ होते हैं।

—भूपतराय मोहनलाल दवे
(सम्पादक "तन्दुरस्ती" मासिकपत्र गुजराती.)

स्वप्नदोष तथा दमे के रोग में इस आसन से खूब लाभ होता है।

(आसन गु व्या प्र मण्डल)

शीर्षासन सभी आसनों का सम्राट् है, इस आसन के अभ्यास से अनन्त अधिभौतिक एवं आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त होती है।

—स्वामी सरस्वती

करोड़रज्जु में मेरुदण्ड के भीतर सुषुमणा का प्रवाह चलता है, वह सदैव मस्तक से नीचे की ओर बहता है। शीर्षासन में सिर नीचे होने से वह प्रवाह सिर की ओर बहने लगता है इससे बुद्धि तथा स्मरणशक्ति में वृद्धि होना सम्भव है।

(आसन और आरोग्य" से)

पूज्य स्वामी शिवानन्द सरस्वती शीर्षासन के अपूर्व लाभ के सम्बन्ध में निम्नानुसार लिखते हैं —

'This is very useful in keeping up Brahma charya *It makes you an Oordhvareta* The sem inal energy is transmuted into spiritual Ojas Shakti This is also called as sex-sublimation Yogi will not have wet-dreams spermatorrhoe. In an oordhvareta yogi the seminal energy flows up-

wards into the brain for being stored up as spiritual force which is used for contemplative purposes (Dhyana). Wheu you do Sirshasana imagine that the seminal energy is being converted into Ojas and is pushing along the spinal column into the brain for storage. Shirshasana invigorates energises and vivifies. Shirshasana is really a blessing and a nectar. Words will fail to adequately describe its benificial results and effects. In this Asana alone the brain can draw plenty of Prana and blood.

Shirshasana is a panacea, a cure all, a sovereign specific for all diseases. It brightens the psychic faculties and awakens Kundalini Shakti, removes all sorts of diseases of intestines and stomach and augments the mental power. This is a powerful blood purifier and nervine tonic. All diseases of the eye, nose, head, throat, stomach, genito-urinary system, liver, spleen, lungs, renal colic, deafness, gonorrhoea, diabetes, piles, asthma, consumption, syphilis etc. are cured. It augments the digestive fire gatharaing wrinkles and greyness will disappear.

शीर्षासन से सर्दी दूर होकर नैसर्गिक उष्णता आजाती है। जिन्हें हाथ-पैरों की शिथिलता का रोग हो वे यदि प्रतिदिन दो-चार बार थोड़े-थोड़े समय तक शीर्षासन करें तो उन्हें अत्यन्त लाभ होता है।

—("आसन और आरोग्य" से)

१५ : शीर्षासन करने वालों के लिये कोई आवश्यक सूचनाएँ हैं ?

गद्दी के बिना कदापि शीर्षासन नहीं करना चाहिए। चाहे जैसी सख्त और नीची-ऊँची जमीन पर शीर्षासन कभी मत करो। गद्दी के बिना शीर्षासन करने से सिर को, कोमल मस्तिष्क को और आँखों को बहुत हानि होती है। ज्ञानतंतुओं पर एक प्रकार का दबाव आने से बुरा परिणाम आता है। गद्दी के बिना सिर पर कृत्रिम दबाव पड़ने से अधिक समय तक स्थिर रहना भी अशक्य है। रुई के बदले गद्दी में चिथड़े या घास नहीं भरना चाहिए।

× × ×

शीर्षासन में रक्त की गति सिर की ओर होती है। इसप्रकार के रक्तगमन से रक्त का दबाव सिर में विशेष होता है। शीर्षासन करते समय सिर को बारम्बार ऊपर उठाना अत्यन्त हानिकारक है, क्योंकि ऐसा करने से मस्तिष्क की शिराएँ फट जाने का सम्पूर्ण भय है। उन शिराओं के फटने से कदाचित् मृत्यु भी आ सकती है। कहने का तात्पर्य यह है कि जिस समय सिर में रक्तसंचय की क्रिया चल रही हो, उससमय ऐसी कोई क्रिया नहीं करना चाहिए कि जिससे शिराओं को हानि पहुँचे।

× × ×

"अति सर्वत्र वर्जयेत"—यह नियम शीर्षासन के लिये आवश्यक है। हम लोग प्रारम्भ में बहादुर हैं। प्रथम तो

किसी भी कार्य के पीछे हाथ धोकर पड़ जाते हैं और कुछ ही समय में सब छोड़कर बैठ जाते हैं। प्रारम्भ में शीर्षासन शक्ति अनुसार थोड़ी देर करना चाहिए क्योंकि प्रारम्भ में रक्त विपुल प्रमाण में मस्तिष्क की ओर जाता है। शीर्षासन आरोग्य के लिये है न कि प्रतियोगिता के लिये? कई लोग ऐसी शर्त लगाते हैं कि—"कौन अधिक देर तक शीर्षासन करता है!" मुझे एक प्रसंग याद आ रहा है। एकबार मेरी अनुपस्थिति में व्यायामशाला के कुछ सदस्यों ने शर्त लगायी कि कौन अधिक देरतक शीर्षासन कर सकता है। कुछ तो पाँच-दस मिनिट में ही सीधे हो गये, लेकिन एक भाई ने अपनी शक्ति का परिचय देने के लिये पौन घण्टा तक शीर्षासन किया और उसी स्थिति में बेहोश होकर जमीन पर लुढ़क गये। बर्फ, पानी, मालिश आदि उपचारों द्वारा उन्हें होश में लाया गया। कई लोग चाहे जिस समय, मन चाहे उतनी देरतक शीर्षासन करते हैं, परन्तु यह रीत दोषपात्र है। इस सम्बन्ध में निम्नोक्त सूचनाएँ ध्यान में रखना चाहिए —

(१) पहले सप्ताह में दिन में एक ही बार २० से ६० सेकण्ड तक शीर्षासन करना चाहिए।

(२) दूसरे सप्ताह में डेढ मिनट तक समय बढाओ।

(३) तीसरे और चौथे सप्ताह में तीन मिनट तक समय बढाओ।

(४) एक महीने में पाँच मिनट तक शीर्षासन करने की शक्ति प्राप्त कर लेना चाहिए।

(५) इस प्रकार बढाते हुए ४–५ महीने में आध घंटे तक शीर्षासन करना चाहिए। मेरे अभिप्रायानुसार शीर्षासन

के लिये अधिक से अधिक आध घंटे का समय काफी है। किसी खास रोग में निष्णात की सलाह लेकर ही अवधि बढ़ाना चाहिए। शीर्षासन आध घंटे से अधिक ही करना हो तो सुबह-शाम मिलाकर करना चाहिए और वह भी धीरेधीरे बढ़ाकर। एक दिन आध घंटा और दूसरे दिन सिर्फ पाँच मिनिट—इसप्रकार अनियमित शीर्षासन नहीं करना चाहिए। प्रारम्भ में घड़ी रखकर शीर्षासन करना चाहिए। शीर्षासन करने वालों की ऐसी मान्यता होती है कि जितना अधिक समय शीर्षासन करेंगे उतना अधिक लाभ होगा, किन्तु अधिक समय तक शीर्षासन करने से रक्तभ्रमण पर, श्वासोच्छ्वास की क्रिया पर और शरीर के अन्य तन्त्रों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। शीर्षासन के अतिरेक से आँखों की ज्योति मंद हो जाती है, श्रवणशक्ति का नाश होता है और मस्तिष्क में रक्त एकत्रित होता है।

× × ×

गर्मी के दिनों में शीर्षासन अधिक समय तक नहीं करना चाहिए, सर्दी के दिनों में यह आसन मजे से अधिक देर तक करना चाहिए, किसी भी ऋतु में मध्याह्न समय यह आसन नहीं करना चाहिए।

× × ×

शीर्षासन की स्थिति में सिर पर भार आये ऐसी हाथों या पैरों की कोई भी क्रिया नहीं करना चाहिए। कई लोग शीर्षासन करते समय पद्मासन लगाते हैं, पैरों को नीचा ऊँचा करते हैं, यह हानिकारक है।

× × ×

शीर्षासन दूसरे आसनों या व्यायाम के बाद अन्त में करना चाहिए। शीर्षासन के पश्चात् शवासन की क्रिया अत्यन्तावश्यक है, इसलिये उपरोक्त सलाह दी है। शवासन के पश्चात् किसी भी प्रकार का व्यायाम नहीं करना चाहिए।

✶

तृतीय खण्ड

*

आसनों का महत्त्व

अ ...नु....क्र ...म

★

आसनों का महत्त्व

आसनपद्धति अर्थात् प्रकृति (Nature) को लक्ष्य मे रखकर नियोजित व्यायामपद्धति। आँखों को खुला रखकर प्रकृति की ओर देखने से क्या मालूम होता है? प्रकृति की जीवंत सृष्टि किसी न किसी रूप में आसन करती है। आलस्य दूर करते हुए कुत्ते को और कमान की भाँति ऊपर उठती बिल्ली को हम प्रतिदिन देखते हैं। पशु-समाज की ओर न जाकर अपने छोटे बच्चों की प्रवृत्ति पर ध्यान दें तो क्या देखेंगे? धरतीमाता की गोद में सोता हुआ वह बालक घड़ी मे पैरों को हाथ से पकड़ लेगा और पैर के अँगूठे को मुँह की ओर ले जाने का प्रयत्न करेगा, कभी हाथ और पैरों को आमने-सामने की दिशा मे उछालकर किलकारी मारेगा। कई बार वह कंधों के बल ऊपर उठता है तो कभी-कभी उल्टा-सीधा होने का प्रयत्न करता है। उस निर्दोष मूर्ति का अवलोकन करो, उस आरोग्य के झरने का विचार करो, उसके आनंद, उसकी चपलता, उसके अपार स्वास्थ्य के साथ अपने कृत्रिम जीवन की तुलना करो। जिन्हें हम पशु कहते हैं उनके साथ भी हम अपनी मानसिक एवं शारीरिक स्थिति की तुलना करें। अरे! प्रसन्नचित्त, स्वस्थ और भव्य प्रकृति की सृष्टि में मनुष्य-प्राणी क्यों इतना निर्माल्य, रोगी और निस्तेज? प्रकृति की ओर से स्वस्थ, बलवान

और महान होने के लिये अवतरित हुआ मानव प्रकृति की अवहेलना करने से रोग और अकाल-मृत्यु के मुँह में जा रहा है। ईश्वरधाम जैसे दिव्य होने के लिये बने हुए शरीर, उनमें वास करने वालों के अपवित्र विचार, मलिन आचार और प्राकृतिक नियमों के उल्लंघन से भ्रष्ट होकर–उजड़कर नाश को प्राप्त हो रहे हैं।

आरोग्य की जड़ीबूटी

प्रकृति के अंचल में खेलने वाले, प्रकृति की गोद में सोने वाले, प्राकृतिक नियमों का पालन करने वाले भारत के तेजस्वी ऋषि-मुनियों को हम भूल गये हैं। उन महात्माओं ने निर्जीव और सजीव सृष्टि का सूक्ष्म अवलोकन करके सारी मानव-जाति को अपने अनुभव और ज्ञान से भरे हुए रत्नभंडार उत्तराधिकार में दिये हैं। उनमें का एक भण्डार है आसनों का व्यायाम। ऋषि-मुनियों ने देखा—"यह टिड्डी कितनी चपल और चंचल है? सर्प कितना कोमल और स्थिति-स्थापक है? मत्स्य कैसा पानी पर स्थिर रह सकता है? यदि मानव ऐसा बने तो? मानव प्रकृति की एक सर्वश्रेष्ठ कृति है; क्या वह सनातन सुख, स्वास्थ्य और दीर्घायु प्राप्त नहीं कर सकता? इस मनोमंथन से सर्पासन, शलभासन, कुक्कुटासन, मत्स्यासन, गौमुखासन–इत्यादि आसनों की उत्पत्ति हुई। इसप्रकार उन प्रकृति के भक्तों ने प्रकृति से ही प्रेरणा लेकर आरोग्य की जड़ीबूटी समान आसनपद्धति उत्पन्न की है।

मेरा स्वानुभव

सुव्यवस्थित राज्यतंत्र की भाँति अपना शरीर भी सुव्य-

वस्थित तत्र रखता है। जिसप्रकार एक राज्य मे अनेक विभाग होते हैं, उसीप्रकार अपने शरीर मे भी अनेक विभाग (Departments) हैं —(१) स्नायुतत्र (Muscular system), (२) रुधिराभिसरणतत्र (Curculatory system) (३) श्वासेन्द्रियतत्र (Raspiratory system) (४) पाचनतत्र (Digestive system), (५) मज्जातत्र (Nervous system),— ऐसी मुख्य सस्थाओं द्वारा सारे शरीर का तत्र व्यवस्थित, पद्धतिसर और नियमपूर्वक चलता है। इस तत्र के किसी भी विभाग में अव्यवस्थता पैदा हो तो रोग और कभी-कभी मृत्यु आजाती है। शरीर को योग्य व्यायाम और आहार दिया जाये तो शरीर का सारा तत्र जीवन के अत तक भलीभाँति चलता रहे इसमे कोई शका नहीं है। यहाँ स्वाभाविक प्रश्न उपस्थित हो कि "योग्य व्यायाम कौनसा है ?" तो मैं भारपूर्वक कहूँगा कि—"शरीर का आदर्श आरोग्य, अडिग स्वास्थ्य, अनुपम सौंदर्य आसनोंके व्यायाम से प्राप्त होता है।" मैंने अनेक व्यायाम पद्धतियों का अभ्यास किया है, उनमे से अधिकाश पद्धतियों का अपने शरीर पर तथा अपने अन्य मित्रों पर प्रयोग करके देख लिया है। इस सबके पश्चात् मैंने निर्णय किया है कि—"दुनिया की समस्त व्यायामपद्धतिया में *आदर्श आरोग्य के लिये आसनों की व्यायाम पद्धति* ही सर्वश्रेष्ठ है।

शास्त्रीय व्यायाम की रूपरेखा

श्रेष्ठ व्यायामपद्धति तो उसी को कहा जा सकता है कि जिसके द्वारा बाह्य और आतरिक शरीर को योग्य व्यायाम मिले, ऐन्द्रिक स्नायुओं को एकसा व्यायाम मिले, स्वस्थ,

अधिक स्वस्थ और रोगियों को भी पूर्ण आरोग्य प्राप्त हो सके।

आसन शास्त्रीय व्यायाम है

' मत्स्येन्द्रासन, धनुरासन, चक्रासन से करोड़रज्जु पर अच्छा प्रभाव पड़ता है, मज्जातंत्र व्यवस्थित हो जाता है। पश्चिमोत्तानासन, त्रिकोणासन पाचनतंत्र को सतेज बनाते हैं। शीर्षासन, सर्वांगासन और हलासन रुधिराभिसरण तंत्र को दृढ करते हैं, अंतःस्रावी ग्रन्थियों (Endocrine glands) पर अच्छा प्रभाव डालते हैं। जानुशिरासन, पादांगुष्ठासन और मत्स्येन्द्रासन स्नायुतंत्र को आदर्श रखते हैं, वीर्यरक्षण करने में और ब्रह्मचर्य बना रखने में खूब मदद करते हैं, जातीय वृत्ति को ओजस में परिवर्तित कर देते हैं, वीर्य को ऊर्ध्व-रेता बनाते हैं।—इसप्रकार सम्पूर्ण आसनपद्धति शरीर-शास्त्र का लक्ष करके नियोजित की है। शरीरतंत्र का भोग देकर, जीवनशक्ति का अवरोध करके, शरीर की प्राकृतिक रचना की बलि देकर आज जो व्यायामपद्धति प्रचलित है उसके साथ हमारी प्राचीन आसनपद्धति की तुलना कैसे हो सकती है?

भारी और अशास्त्रीय व्यायाम पद्धति

स्वस्थों को स्वस्थ रखती है, इतना ही नहीं परन्तु अमुक व्यक्ति को ही यह पद्धति अनुकूल आती है। निर्बल, रोगी, वृद्ध या स्थूलकाय व्यक्तियों को इस व्यायामपद्धति में कोई स्थान ही नहीं है। मीलों तक दौड़ना, घंटों कुश्ती करना, मनों वजन उठाना, कई दिन तक पानी में पड़ा रहना

भले ही व्यायाम का आदर्श हो, किन्तु वह स्वास्थ्य का आदर्श नहीं है। ऐसे कसरती व्यक्ति अपनी सुन्दरता के के लिये तथा अपने निश्चित् स्थान पर योग्य हैं, परन्तु इससे आरोग्य की माप नहीं निकलता। कुछ आपवाद को छोड़कर हममें ऐसे अनेक व्यक्ति हैं जिन्हें चेम्पियन नहीं बनना है, किन्तु शारीरिक योग्यता के साथ उच्चप्रकार का स्वास्थ्य प्राप्त करना है। ऐसे लोग निर्दोष व्यायामपद्धति का आश्रय लेने के बदले स्नायु बढ़ाने मे लग जाएँ तो क्या परिणाम आयेगा? भारी व्यायाम के कारण ऐसा लगता है कि वे तंदुरुस्त बन रहे हैं; परन्तु ऐसे लोगों की स्थिति का निरीक्षण करने से हम भिन्न अभिप्राय पर आ जाते हैं।

भयंकर गड़बड़ी!

यह एक निर्विवाद सत्य है कि हमारे शरीर में वृद्धि और विनाश का क्रम निरन्तर चलता रहता है। यह कार्य शक्ति के विनाश और ज्ञानतंतु के व्यय बिना सतत होता ही रहता है। कृत्रिम व्यायामपद्धति में स्नायु, शिराएँ, कोष अपना कार्य सफलतापूर्वक नहीं कर सकते। भारी व्यायाम के अंत में रक्तभ्रमण शिथिल हो जाता है, परिणामतः शरीर का विष सम्पूर्णतया बाहर नहीं निकल पाता। श्वासोच्छ्वास की क्रिया को वेगवती और अल्प बनाता है। आरोग्यशास्त्र का एक नियम है कि:—"जितने प्रमाण में श्वासोच्छ्वास छोटे और वेगवान बनें उतने प्रमाण में आरोग्य कम और जीवन अल्प होता है। श्वासोच्छ्वास गहरे और नियमानुसार लेना चाहिए। भारी व्यायाम करने वाले, घंटों तक कुश्ती करने वाले, तैराक, दौड़ने वाले इस नियम का

पालन यद्यपि नहीं कर सकते, इसलिये इसप्रकार के व्यायाम से शरीर को अनिष्ट परिणाम भोगना पड़ता है। शिराओं और कोषों का मरण प्रमाण अनेकगुना बढ़ जाता है, अत्यधिक रक्त के व्यय को पूरा करने के लिये बेचारे हृदय को अत्यन्त शीघ्रतापूर्वक और सतत श्रम करना पड़ता है। फेफड़ों को शक्ति से अधिक परिश्रम करना पड़ता है। रक्त में खलबली मच जाती है। अशुद्ध रक्तवाहिनियों का चित्रण किसप्रकार किया जाये? अयोग्य व्यायाम से परिणामस्वरूप उत्पन्न होनेवाली वेगवती और उलझनभरी क्रिया हृदय, फेफड़ों, शिराओं, रक्तभ्रमण और स्नायुतन्त्र की शक्ति का विनाश करते हैं। नाड़ी की धड़कने वेगवान हो जाती हैं, पसीना और थकावट का प्रमाण बेहद बढ़ जाता है। ऐसा व्यायाम मात्र ऐच्छिक स्नायुयों के लिये है, ऐच्छिक स्नायुयों को ही इसमें सारा काम करना पड़ता है—जबकि अनैच्छिक स्नायु तो व्यायाम से वंचित ही रह जाते हैं। जिन अवयवों को व्यायाम की आवश्यकता है उन्हें बिलकुल व्यायाम नहीं मिलता, और जिन्हें कम से कम आवश्यकता है उन्हें हद से ज्यादा व्यायाम मिलता है। इसप्रकार शरीर में विष और अव्यवस्था का प्रमाण बढ़ता जाता है और हम समझते हैं कि हम आरोग्य और शक्ति प्राप्त कर रहे हैं।

थोड़ा विचार तो करो!

ऐसा अयोग्य व्यायाम यदि दिन प्रतिदिन अधिक प्रमाण में किया जाए—पुन पुनः किया जाए, तो कैसा भयंकर परिणाम आयेगा? अयोग्य खिंचाव और दबाव के प्रमाण में

यदि शरीर को पर्याप्त मात्रा में योग्य खुराक न दी जाए, आराम न मिले, ऑक्सीजन न दे सकें तो क्या परिणाम आयेगा ?

नियमभंग का दण्ड

प्रकृति का नियम अटल है, प्रकृति के शब्दकोष में अज्ञान के लिये क्षमा नहीं है, भूल के लिये पश्चाताप के अतिरिक्त कोई उपाय नहीं है। प्रकृति किसी की शर्म नहीं रखती। यदि कोई प्रकृति की हत्या करके—ईश्वर के सनातन नियमों का भंग करके सुख, सामर्थ्य, आरोग्य या दीर्घायु की आशा रखता है तो वह भूलता है। ऐसे कसरतबाजों को प्रकृति बलात् आराम करने को विवश करती है। भारी व्यायाम करनेवाले की रोग-प्रतिकारक शक्ति, सहनशक्ति, स्थितिस्थापकता की शक्ति का ध्वंस होकर लहलहाती हुई जवानी असमय ही वृद्धावस्था की काली छाया में परिणमित हो जाती है। सुप्रसिद्ध कसरतबाजों ने क्षय, हार्टफेल, लकवा तथा सांधों और घुटनों के रोगों का शिकार बनकर जीवन समाप्त किया है यह कौन नहीं जानता ?

भारी और अशास्त्रीय व्यायामपद्धति का परिणाम

(१) असमय ही युवावस्था में मृत्यु होती है।

(२) बुद्धि जड़ हो जाती है, अर्थात् भारी व्यायाम से मस्तिष्क की शिराएँ जड़ हो जाती हैं। जो रक्त मस्तिष्क के पोषण के लिये आवश्यक है वह स्नायु बढ़ाने में लग जाता है।

फसरतबाज जडबुद्धि और विचारशून्य होते हैं यह बात यथार्थ है।

(३) अत्यधिक श्रम के कारण फेफड़े, हृदय, जठर, आँतें, मूत्रपिण्ड इत्यादि के स्नायु शिथिल और जर्जरित हो जाते हैं।

(४) स्नायुओं का अधिक विकास होने से शरीर सख्त (Muscles bound) होने से हलन-चलन आसानी से नहीं होता।

(५) शरीर बेडौल बनता जाता है।

(६) फसरती मनुष्य दिनभर स्फूर्तिहीन-आलसी मालूम पड़ते हैं।

(७) वृद्धावस्था में नसें ढीली पड़ जाती हैं, सांधे टूटते हैं और स्नायु नर्म होकर लचक पड़ते हैं।

(८) स्त्रियों को ऐसे व्यायाम से अत्यन्त हानि होती है। स्त्रीसुलभ चपलता, पतलापन और कोमलता का नाश हो जाता है तथा सदैव के लिये मातृत्वपद से वंचित हो जाती हैं।

(९) शरीर का अमुक भाग दूसरे भाग की बलि देकर वृद्धि और पोषण प्राप्त करता है।

(१०) नपुंसकता और स्थूलता की प्राप्ति होती है।

पराधीन मनोवृत्ति

यह सब होने पर भी अपनी व्यायामशालाएँ देखो, खेल-कूद के मैदान देखो, स्कूल और कॉलेजों के क्रीडाङ्गनों पर दृष्टि डालो। वहाँ क्या दिखलाई देगा ? परदेशी व्यायाम पद्धति और साधन-सामग्री वहाँ उपस्थित होगी। हमारी आँखों पर

निरर्थक शिक्षा के चश्मे और बुद्धि पर विदेशी सस्कार चिपट गये हैं। हमारी सस्कृति, हमारे महापुरुष, हमारा ज्ञान तक जगली, सड़ा हुआ और अप्रयोजनभूत मालूम होता है। योगियों की आसनपद्धति को हमारे व्यायाम-विशारद एक सड़ी हुई और व्यर्थ पद्धति मानते हैं, परन्तु यही पद्धति कुछ मनस्वी फेरफार के साथ बर्नार्ड मेकफेडन "खींचातानी का व्यायाम" (Twisting exercises), अथवा चार्ल्स एट-लास "जादू खींचातानी का व्यायाम, नाम रखकर हमें देते हैं तब हम उनकी ओर कृतज्ञता की दृष्टि से देखते हैं। ऐसी परिस्थिति तो हमारे जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में दिखाई देती है, जहाँ देखो वहाँ बाह्याडबर घुस गया है। हमारे लिए शेक्सपियर, मिल्टन या बर्नार्ड शॉ विचार करते हैं, हमारी बुद्धि पश्चिमी रेती से तीक्ष्ण है। हमारी खुराक विदेश से आये हुए दूध, ग्लुकोज़, मक्खन और बिस्किट के डिब्बों में छुपी है। हमारे कोमल शरीर मैंचेस्टर और लिवरपूल के कपड़ों से ढकते हैं। इसप्रकार हमारी संस्कृति का पतन होरहा है, परावलम्बन की आँधी चारों दिशाओं मे फैल रही है।

सनातन सत्य

"हमारा इतना अच्छा है"—ऐसी सकुचित मनोवृत्ति की बातें मैं नहीं करता। जो सनातन सत्य है उसका अनादर कैसे किया जा सकता है? आरोग्य के लिये आसन-पद्धति इतनी महत्त्वपूर्ण है कि उसका अनादर नहीं किया जा सकता। आज शताब्दियों से यह पद्धति चली आ रही है—यही इसकी महत्वपूर्णता का प्रमाण-पत्र है।

(९) आसन करने वाले का शरीर चपल, सुदृढ़, कोमल, सहनशील और स्फूर्तिवान हो जाता है। करोड़रज्जु कोमल, स्थितिस्थापक और स्वस्थ हो जाती है। आरोग्य का मुख्य आधार करोड़रज्जु पर है। आसन-पद्धति में करोड़रज्जु पर योग्य ध्यान दिया गया है।

(१०) आसन करने वाले की जीवनशक्ति (Vitality) खूब बढ़ती है; रोग-प्रतिकारक शक्ति दृढ़ हो जाती है। आसनों में रोगी मनुष्यों को आरोग्य प्रदान करने की और निरोगी मनुष्यों को पूर्ण आरोग्य प्रदान करने की शक्ति है। दुनिया के प्रसिद्ध आरोग्य-शास्त्रियों ने आसन-पद्धति को रोगविनाशक (Curative system) रूप में स्वीकार किया है। आसन रोग-विनाशक और रोग प्रतिकारक हैं।

(११) आसन करने वाले को अजीर्ण, मंदाग्नि, कब्जियत इत्यादि पेट के रोग, वाय, न्युरेस्थेनिया इत्यादि ज्ञानतंतुओं के रोग अथवा अन्य रोग कभी नहीं आते; अपितु ऐसे शारीरिक रोग इस पद्धति से दूर होते हैं।

(१२) अशुद्ध या शुद्ध रक्तवाहिनियों में रक्तभ्रमण व्यवस्थित हो जाता है। शरीर के किसी भी भाग में रक्त एकत्रित नहीं होता। नसों का कठिन हो जाना, जम जाना, हृदय, फेफड़ों या शरीर के अन्य किसी तंत्र के बिगड़ जाने का किंचित् भय नहीं रहता। आसन-पद्धति से वृद्धावस्था में या जीवन के किसी भी काल में प्रत्याघात होने का बिलकुल भय नहीं है। शरीरयंत्र को हलका, चकचकित और कर्तव्यशील रखने के लिये आसन एक प्रकार का तेल है।

(१३) आसन मात्र शारीरिक लाभ देने वाले नहीं हैं; आध्यात्मिक योग्यता भी इनसे प्राप्त होती है। आसन करने

वाले सयमी, सदाचारी और तेजवान होते है। योगसिद्धि के लिये आसन स्तभरूप से प्रसिद्ध हैं। ध्यानशक्ति प्रगट करने, मन की एकाग्रता बढाने, आत्मा की स्थिरता तथा शारीरिक और मानसिक शाति के लिये आसन मध्यस्थ (Medium) रूप से प्रसिद्ध हैं। आसन जातीयवृत्ति को ओजस में परिवर्तित कर देते हैं।

आहार-योजना

There is probably no field of human thought in which sentiments and prejudice take place of sound judgment and logical thinking so completely as in dietetics

V Stefansson

The diseases of civilization are produced by the practice of building society with rotten material

Bernad Shaw

आहार और आरोग्य

शरीर को बना रखने में आहार की आवश्यकता है इसप्रकार के अपूर्ण ख्याल से आहार के सम्बन्ध में अनेक भूलें उत्पन्न हुई हैं। यदि सच पूछा जाए तो आहार ज्ञान और बल का सृजक है, शरीर और मन का सर्जन करने वाला है। जिसे हम श्रेष्ठ आहार कहते हैं उसमें से कब्जियत, अजीर्ण तथा अन्य शारीरिक और मानसिक विकार उत्पन्न होते हैं—जब कि जेल की सूखी रोटियों में से वाय-

आसन-पद्धति की महत्ता

संक्षेप में दे रहा हूँ उस पर पाठकगण ध्यान देंगे-ऐसी पूर्ण आशा है।

(१) आसन और प्राणायाम को सात्विक व्यायाम माना जा सकता है; क्योंकि इन व्यायामों का प्रधान उद्देश शरीर को भोगी बनाने का नहीं किन्तु शुद्ध बनाने का है। आसनों से बहुत से रोग दूर हो जाते हैं। शरीर में एकत्रित होने वाली अशुद्धियों को जिसप्रकार मल-मूत्रादि द्वारा निकाल दिया जाता है, उसीप्रकार अन्य अनेक अशुद्धियों को आसन और प्राणायाम द्वारा निकाल देना ही इस व्यायाम का प्रयोजन है।

—पूज्य गांधीजी

(२) रोग न हों इसके लिये मैं आसन करने की सलाह सभी लोगों को देता हूँ। आसनों से आरोग्य की रक्षा होती है यह निर्णय मैंने स्वयं अपने अनुभव से किया है। जेल में आसन करने वालों को क्वचित् ही व्याधियाँ आती थीं। आसन और आरोग्य का घनिष्ट सम्बन्ध है यह निर्विवाद है। व्यायाम का—"व्यायाम" धातु का—अर्थ ही Stretching होता है। आसनों में जो स्ट्रेचिंग होता है वैसा अन्य किस व्यायाम में होता है? नसें खूब खिंचती हैं और शरीर में अजब स्फूर्ति आती है। मेद का नाश करने के लिये, शरीर को सप्रमाण बनाने के लिये, स्फूर्ति के लिये आसनों जैसा अन्य कोई व्यायाम नहीं है। नियमित आसन करने वाला निरोगी ही होता है।

—बापालाल ग. वैद्य

(३) आसन पद्धति प्राकृतिक, निर्दोष, व्ययरहित और अत्यन्त लाभप्रद है। यह पद्धति प्रकृति के नियमों को लक्ष में रखकर, शरीर-शास्त्र और शरीर के प्रकृतिधर्म को लक्ष में रखकर नियोजित की गई है।

(४) शरीर की चरबी कम करने के लिये आसन एक उत्तम प्रकार का व्यायाम है। इसमें हृदय को किसी प्रकार का भय नहीं रहता। आसनों से ब्लडप्रेशर नहीं होता, किन्तु वह दूर होता है।

(५) बालक, युवा, वृद्ध, स्त्री, पुरुष, रोगी, अशक्त और स्थूलकाय मनुष्य भी आसन निर्भय होकर कर सकते हैं।

(६) शरीर को बाह्य स्नान की जितनी आवश्यकता है, उतनी ही—बल्कि उससे अधिक आवश्यकता आंतरिक स्नान की है। आसनों द्वारा रक्तशुद्धि होने से आंतरिक स्नान स्वाभाविक हो जाता है। शरीर के आंतरिक अवयवों पर आसनों द्वारा जो शुभ प्रभाव होता है वैसा शायद ही किसी अन्य पद्धति से होता होगा। यकृत, प्लीहा, बड़ी आँतें, छोटी आँतें, मूत्रपिण्ड, जठर इत्यादि अवयवों को आसनों द्वारा योग्य प्रमाण में व्यायाम मिलता है, आसन पेट के रोगों के लिये रामबाण औषधि है।

(७) जीवन में ब्रह्मचर्य का स्थान अद्भुत है। योग के आसनों द्वारा ब्रह्मचर्य का पालन और वीर्यरक्षण सहज ही होता है।

(८) स्नायु, शिराएँ, ज्ञानतंतु अंतःस्रावी ग्रन्थियाँ, शरीर के विविध तंत्र आसन द्वारा शुद्धि, वृद्धि और समृद्धि प्राप्त करते हैं।

रन "पीठमीम्स प्रोगेस" और तिलक महाराज "गीता रहस्य उत्पन्न कर सकते हैं। आहार मानवशरीर को आरोग्य एव जीवन प्रदान करता है और रोग तथा अकाल-मृत्यु भी वही लाता है। मनुष्य के आधे से अधिक रोग आहार की भूलों से उत्पन्न होते हैं। योग्य आहार की सहायता से लगभग सभी रोगों का सामना करके शरीर को निरोगी बनाया जा सकता है। अच्छा आहार यानी अति पौष्टिक और कीमती आहार—यह मान्यता आजकल प्रचलित है। खुराक में जितने अधिक प्रमाण में घी मक्खन, मलाई, बदाम तथा तरह तरह के पाक, मिष्टान्नादि लिये जाएँ उतने ही प्रमाण में शरीर स्वस्थ और बलवान बनता है—ऐसी मान्यता ने समाज में अनेक अनिष्ट तथा रोगों को जन्म दिया है।

योग्य आहार की परिभाषा

शरीरशास्त्र और आरोग्य की दृष्टि से अधिक आहार अधिक पोषण हानिकारक है। अपने में होनेवाले विनाश की पूर्ति कर सके उतने ही आहार की शरीर इच्छा रखता है। शरीर की आवश्यकता से अधिक आहार आँतों में सड़ता है, पाचन अवयवों पर एक प्रकार का अत्याचार करता है, रक्त-भ्रमण की क्रिया मे विक्षेप डालता है और शरीर में विजातीय द्रव्यों का प्रमाण बढ़ाता है। मनुष्य का आहार योग्य होना चाहिए इसका अर्थ बुद्धिपूर्वक होना चाहिए। इतनी सरल वास्तविकता का ध्यान न होने से प्रतिदिन अच्छे से अच्छा आहार लेने पर भी शरीर अनेक मूल्यवान तत्त्वों से वंचित रह जाता है।

. योग्य आहार का शरीर पर प्रभाव

(१) मीठी पेशाब (Diabetes), स्कर्वी, बॅरीबॅरी, क्षय और पेट के अनेक रोग आहार की भूल से उत्पन्न होते हैं। जो अपने आहार की योजना बुद्धिपूर्वक बनाते हैं उन्हें उपरोक्त रोग नहीं होते। आहार के योग्य फेरफार से उपरोक्त रोग आसानी से काबू में आजाते हैं।

(२) योग्य आहार से शारीरिक और मानसिक शक्ति का विकास अच्छी तरह होता है। पूज्य गाधीजी का सादा और बुद्धिपूर्वक का आहार उपरोक्त कथन का समर्थक है।

(३) बचपन में योग्य आहार की अत्यन्तावश्यकता है। हमारी प्रजा मे ९९ प्रतिशत बालक अस्थिमार्दव, बाललकवा, अधूरे पोषण, कम ऊँचाई और कम •वजन वाले हैं; उसमे हमारी गरीबी जितनी ही जिम्मेवारी आहार सम्बन्धी अज्ञानता की है।

(४) योग्य आहार के अभाव से मनुष्य की सहनशक्ति, रोगप्रतिकारक शक्ति और जीवनशक्ति का ह्रास होता है और परिणामत. अनेक कठिन रोगो का शिकार होकर तडप तडपकर मरता है।

(५) तेजस्वी मुखाकृति, स्फूर्ति, आनन्दवृत्ति, विकसित स्नायु, श्रेष्ठ आरोग्य और दीर्घायु योग्य आहार की सतान हैं।

आहार के तत्व

आहार के पाँच विभाग कर दिये हैं:—

(१) प्रोटीन्स अर्थात् शरीर-सवर्धक आहार।

(२) कार्बोहाइड्रेड अर्थात् पिष्ट पदार्थ।

(३) चर्बी।

(४) खनिज द्रव्य (Mineral salts)

(५) प्रजीवक-जीवनतत्त्व-विटामिन्स (Vitamits)

यदि पानी और प्राणवायु का भी अपने आहार में समावेश किया जाये तो वह योग्य ही है। शरीर-यंत्र को कार्यशील रखने में, खुराक के पाचन कार्य में और रक्तभ्रमण के सुव्यवस्थित कार्य में पानी की खूब आवश्यकता होती है। शरीर को आहार से भी अधिक आवश्यकता पानी की है। यह ध्यान में रखकर प्रतिदिन खूब पानी पीना चाहिए।

सर्वप्रथम हम प्रोटीन का विचार करें। प्रोटीन (Protein) शब्द ग्रीक भाषा से आया है, उसका अर्थ *"मैं प्रथम"* होता है। *वास्तव में प्रोटीन के बिना जीवन शक्य ही नहीं है।* जीवन-संघर्ष में लाखों कोष, शिराएँ और ततुओं का नाश होता है। शरीर का धर्म है कि वह विनाश की पूर्ति करे। यह पूर्ति प्रोटीन के बिना अशक्य है। शरीर के स्नायु, त्वचा, कोमल अस्थियाँ, अस्थिबंधन प्रोटीन के बिना उत्पन्न ही नहीं हो सकते। प्रोटीन का महत्त्व शरीर में इतना अधिक होने से उसे "शरीर-संवर्धक आहार"—ऐसा नाम दिया गया है।—प्रोटीन वनस्पतिजन्य एवं प्राणीजन्य पदार्थों से मिल जाता है। वनस्पति जन्य प्रोटीन हलके प्रकार का होता है और प्राणीजन्य पदार्थों में श्रेष्ठ प्रकार के प्रोटीन्स अर्थात् शरीर-

संवर्धक द्रव्य होते हैं। हरे शाकभाजी, गेहूँ, मटर, चने, अरहर की दाल इत्यादि में प्रोटीन होता है। प्राणीजन्य पदार्थ—जैसे कि—दूध, अण्डा, माँस में अधिक मात्रा में तथा उत्तम प्रकार का प्रोटीन होता है।

कार्बोहाइड्रेड अर्थात् पिष्ट-स्टार्च वाले पदार्थ शरीर को गर्मी और शक्ति देते हैं। यदि यह पदार्थ आवश्यकता से अधिक लिए जायें तो चरबी में रूपान्तरित होकर शरीर में एकत्रित होने लगते हैं। आलू, चावल, जुआर, बाजरा, गेहूँ, इत्यादि अनाजों में, मूंग, मटर, अरहर इत्यादि द्विदल में, कंदमूल वाली हरियाली में, केला इत्यादि फलों में कार्बोहाइड्रेड विशेष प्रमाण में होता है।

चरबी शरीर को गर्मी देती है, शोभा बढ़ाती है और शरीर के अवयवों का रक्षण करती है। स्टार्च, शर्करा (Sugars) और चरबी शरीर में ईंधन का कार्य करके चेतन-स्फूर्ति (Energy) उत्पन्न करते हैं। चरबी वाले पदार्थ (१) स्नायुओं के बाह्य कार्य के लिये शक्ति-चेतना उत्पन्न करते हैं, (२) आतरिक कार्यों में शक्ति प्रदान करते हैं, (३) शरीर में उष्णता लाते हैं, (४) शरीर में चरबी रूप से एकत्रित होते हैं, (५) कुछ अंश में पिष्ट पदार्थों में रूपान्तरित होते हैं।

वनस्पतिजन्य तेल, मक्खन, दूध और सख्त छाल वाले फलों से शरीर को चरबी मिलती है।

क्षार अर्थात् खनिज द्रव्ययुक्त खुराक को शरीर-सुधारक नाम देना योग्य है, सारे शरीर का ४ प्रतिशत भाग खनिज द्रव्यों से बना है। खनिज द्रव्य हड्डियों की रचना में, दाँतों के निर्माण में, रक्त, स्नायु और जीवत अवयवों (Vital organs) के कार्य में मुख्य भाग लेते हैं। चूने या क्षार, लोह, फोस्फरस, सोना, आयोडीन, मेगनीज़, गंधक इत्यादि क्षार अपने

शरीर के लिये आवश्यक है। हरे शाकभाजी, फल, रेशे वाली वनस्पतियों में क्षार विपुल प्रमाण में होते हैं।

सजीवकों—विटामिन्स—को हम "शरीर नियामक आहार" नाम देंगे। आहार में शरीर-संवर्धक, चरबीजन्य, क्षारादि तत्त्व हों, तथापि यदि आवश्यक सजीवक न हों तो शारीरिक शिकायतें उत्पन्न होती हैं। ए, बी, सी, डी, ई, के, इत्यादि विभागों में सजीवकों को बाँट दिया है।

जीवनतत्त्व ए :—इस तत्त्व की शरीर में रोग प्रतिकार शक्ति के लिये आवश्यकता है। ए की कमी के कारण फेफड़े नाक और गले के रोग होते हैं। गाजर, टमाटर, मूली शरबूज, पपीता, *मछली का तेल, अण्डे का पीला भाग*-इत्यादि में से ए विटामिन मिलता है।

जीवनतत्त्व बी :—ज्ञानतंतुओं के कार्य के साथ इस तत्त्व का घनिष्ट सम्बन्ध है। आँतों की तन्दुरुस्ती के लिये इसकी मुख्य आवश्यकता रहती है। जीवनतत्त्व बी की कमी के कारण कब्जियत, ज्ञानतंतुओं की निर्बलता—इत्यादि रोग होते हैं।

जीवनतत्त्व बी की प्राप्ति—

(१) प्राणीजन्य पदार्थ	(२) अनाज	(३) वनस्पति	(४) फल	(५) सूखे मेवे
दूध	बार्ली	टमाटर	केला	मूँगफली
यकृत	ओट्स	मटर	अंगूर	काजू
अण्डे का पीला भाग	गेहूँ	गाजर	मोसम्बी	किशमिस
गुर्दा	चावल	प्याज	निम्बू	बादाम
मलाई	दूसरे अनाज	गोभी	संतरा	

जीवनतत्त्व सी :—यह तत्त्व दाँत, त्वचा, हड्डियाँ इत्यादि की तंदुरुस्ती के लिये आवश्यक है। सी प्रजीवक की कमी से स्कर्वी, चर्मरोग इत्यादि रोग होते हैं। नारंगी, निम्बू, संतरा, अनन्नास इत्यादि फल, तथा गाजर, प्याज, शकरकंद मूली, गोभी इत्यादि शाकभाजी में यह प्रजीवक विपुल प्रमाण में होता है।

जीवनतत्त्व डी :—हड्डियों और दाँतों की रचना में जीवनतत्त्व डी अत्यन्त उपयोगी है। शरीर का अपूर्ण विकास, दाँतों की कमजोरी, बच्चों को होने वाला अस्थिवक्रता (Rickets) नामक रोग डी प्रजीवक की कमी से होते हैं। दूध, अण्डा, कॉडलीवर ऑइल इत्यादि में डी विटामिन होता है।

जीवनतत्त्व ई :—इसके मुख्य कार्य का अभी पूरा पता नहीं चला। निष्णातों की मान्यता है कि जनन-अवयव और ज्ञानतंतुओं पर इसका प्रभाव होना चाहिए। हरे पत्तोवाली भाजियों में यह तत्त्व विशेष होता है।

जीवनतत्त्व के :—रक्त को गाढ़ा बनाने के लिये यह तत्त्व आवश्यक है। गोभी, फूलगोभी, टमाटर इत्यादि में यह तत्त्व होता है।

आदर्श भोजन

शरीर को उपरोक्त सभी तत्त्वों की आवश्यकता है। यह सब तत्त्व एक ही प्रकार आहार में से—फिर चाहे वह आहार अच्छे से अच्छा क्यों न हो—प्राप्त नहीं होते। इसलिये भोजन में विविध प्रकार के पदार्थों की आवश्यकता रहती है। इन पदार्थों की पसंदगी ऐसी होनी चाहिए कि

जिसमें से शरीर को आवश्यक सभी तत्त्व किसी न किसी रूप में प्राप्त हो सकें। समतोल आहार की योजना का कार्य हम मानते हैं उतना कठिन और अधिक व्ययवाला नहीं है। हम जीभ के इतने अधिक गुलाम होगये हैं कि जीभ के स्वाद के वश होकर शरीर में आहार द्वारा कचरा डालते हैं। हम इतने अधिक सुसंस्कृत हो गये हैं कि ईश्वर द्वारा उत्पन्न किये गये खाद्य पदार्थों को भी अयोग्य परिवर्तन देकर भ्रष्ट करते हैं। जो कच्चे खाए जाते हैं ऐसे शाकों को उबालकर, अधिकांश आहार को तलकर, बघार कर, गेहूँ में से भुसी फेंककर, चावलों का मांड निकालकर हम खाद्य पदार्थों को भिन्न-भिन्न संस्कार देते हैं और इसप्रकार तत्त्वों को फेंककर कचरा पेट में डालते हैं। प्राकृतिक खुराक को विविधरूप देकर हमने चश्मा, लकड़ी द्वारा ईश्वरीय कृति से पृथक् मौलिक कृति तैयार की है। उसी पर हम बुद्धिमान प्राणी हैं ऐसा अभिमान रखते हैं! इतने हम संस्कृत हैं!

हम उदासीन क्यों हैं?

चक्की का आटा, मिल का तेल, बनावटी घी, राई, मेथी, मिर्च, सिरका, अचार इत्यादि से स्वादिष्ट बना हुआ आहार छोड़कर हम किसप्रकार प्राकृतिक भोजन प्राकृतिक स्वरूप में खा सकते हैं? अयोग्य भोजन से जठर बिगड़ जाता है, यकृत अस्वस्थ हो जाता है और आँतें शिथिल हो जाती हैं—इसका जिम्मेवार कौन? जीवन के अन्य क्षेत्रों में तो मनुष्य बड़ी चतुराई और समझ से काम लेता है, तब फिर जिस पर आरोग्य, सुख और दीर्घायु का आधार है ऐसे भोजन के सम्बन्ध में क्यों बेदरकार रहता है? मनुष्य-

यंत्र को आदर्श आहार देकर शक्ति और स्वास्थ्य विनाशक तत्त्वों को दूर हटाना क्या हमारा कर्तव्य नहीं है ?

हम आहार मे द्विदल को महत्त्वपूर्ण स्थान देते हैं। द्विदल पचने मे भारी और आहार की दृष्टि से उसका मूल्यांकन बहुत ही कम है। द्विदल अम्लता (Acid) उत्पादक आहार है। आदर्श भोजन में अम्लता का प्रमाण २० प्रतिशत और प्रतिअम्लता (Alkanine) का प्रमाण ८० प्रतिशत होना चाहिए। शरीर मे आहार द्वारा बढ़ जाने वाली अम्लता ही रोग का कारण है, इसलिये आहार में मूँग और मूँग की दाल के अतिरिक्त द्विदल को बहुत ही कम स्थान देना चाहिए। आदर्श भोजन में माँस-मच्छी को स्थान देना चाहिए या नहीं—यह प्रश्न विवादग्रस्त होने से इसे छोड़कर हम आगे विचार करें।

आदर्श भोजन में निम्नोक्त पदार्थ योग्य प्रमाण में होना चाहिए

(१) दूध और दूध के बने हुए पदार्थ।
(२) हरे शाक-भाजी और पत्तोंवाली भाजियाँ।
(३) हरे और सूखे फल।
(४) अनाज।

दूध का महत्त्व

प्राणीजन्य प्रजीवकों में दूध का स्थान महत्त्वपूर्ण है। दूध सर्वश्रेष्ठ और सम्पूर्ण आहार है। शाकाहारी और माँसाहारी दोनों इसका उपयोग अच्छीतरह कर सकते हैं। आरोग्य,

सौन्दर्य, दीर्घायु और शरीर विकास के इच्छुक मनुष्यों को दूध अवश्य पीना चाहिए। शरीर के लिये आवश्यक समस्त पोषक द्रव्य दूध मे विद्यमान हैं। जैसे कि —

(१) हड्डियों और स्नायुयो की रचना और विकास के लिये, तथा शरीर में होनेवाली टूटफूट की पुनर्रचना के लिये आवश्यक शरीर-संवर्धक द्रव्य दूध मे होते हैं।

(२) शरीर में चेतना, गर्मी और स्फूर्ति लाने के लिये आवश्यक चरबी और शर्करा दूध में विद्यमान हैं।

(३) शरीर को नियम में रखने और रोग का सामना करने के लिये आवश्यक प्रजीवक दूध मे हैं।

(४) रक्त, हड्डियाँ, दाँत और घटकों (Tissues) को आवश्यक ऐसे खनिज द्रव्य और मुख्यत चूना तथा फोस्फरस दूध मे विपुल प्रमाण में हैं।

(५) शरीर के आवश्यक कार्य—जैसे कि—कचरे को निकालना इत्यादि के लिये दूध पानी देता है।

(६) दही, मट्ठा इत्यादि दूध के रूपान्तरों में भी दूध का महत्त्व किसी न किसी रूप मे होता है।

भोजन में शाक-भाजी का महत्व

(१) खनिज द्रव्य अधिकाश शाक-भाजी में से प्राप्त होते हैं। पत्तोंवाली भाजियां मे लोह (Iron) नामक खनिज द्रव्य पर्याप्त मात्रा में होता है इसलिये रक्त में हेमोग्लोबीन ठीक प्रमाण मे होने से प्राणवायु अच्छीतरह फेफड़ों में खींची जा सकती है।

(२) शाक भाजियों में प्रजीवक विपुल प्रमाण में होते हैं। पानी में गल जानेवाला सी प्रजीवक ठीक प्रमाण में रहता है।

(३) शाक भाजियाँ आँतों में कम से कम सड़ती हैं। आँतों की चतुर्लाकार (Perestalsis) गति को वेग देकर आँतों का स्वास्थ्य बढाती हैं।

(४) अधिकाश शाक भाजियो मे रेसे होते हैं। यह रेसे आँतों म फूलकर मल को वेग देते हैं। कब्जियत के रोगियों को भाजी उत्तम ओपधि है।

(५) प्याज, पालक, अदरक, आमी हल्दी इत्यादि का कचूमर शरीर को योग्य क्षार और प्रजीवक प्रदान करता है।

फल किसलिये खाना चाहिए ?

(१) फलों को कई लोग शोक की वस्तु मानते हैं। अमरूद, पपीता, केला इत्यादि फल गरीब भी खा सकते हैं।

(२) फलों मे रहनेवाली शर्करा शरीर की कार्यशक्ति के लिये अत्यन्त उपयोगी है, फलों में रहनेवाले पानी का शरीर पर अच्छा प्रभाव होता है।

(३) फलों में शरीर के लिये आवश्यक तत्व विपुल प्रमाण मे होते हैं।

(४) सूखे फलों मे प्रोटीन पाया जाता है। वज़न बढाने में सूखे फल अच्छा कार्य करते हैं।

(५) भोजन के पश्चात् एक–दो केले खाने से आहार में रहनेवाली अपूर्णता दूर हो जाती है और आहार समतौल बन जाता है।

(६) रोगी और निर्बलों के लिये तो फलों का रस आशीर्वाद समान है; उसमें रहनेवाले रेचक और पोषक सत्त्वों के कारण आदर्श भोजन की योजना में अवश्य उनका स्थान होना चाहिए।

अनाज के सम्बन्ध में—

गेहूँ, बाजरा, जुआर, चावल—यह पदार्थ आहार में अच्छी तरह लेना चाहिए। अनाज में भी प्रजीवक होता है। गेहूँ की खुराक अच्छी है। गेहूँ के आटे में १२.१ प्रोटीन, १.७ चरबी, १.८ खनिज द्रव्य हैं। तदुपरांत ०.३२ फोस्फरस और ७.३ लोह है। मेंदा खुराक के लिये अनुपयोगी है। चावल शरीर में ईंधन का कार्य करते हैं। सभी उपयोगी द्रव्य चावलों में ठीक प्रमाण में न होने से उनके साथ दाल खाने का रिवाज है।

भोजन में योग्य मिश्रण की आवश्यकता है

(१) दूध, शहद और अण्डे का मिश्रण लाभदायक है।

(२) सूखे फल, मीठे फल और दूध।

(३) शहद और रोटी, केला और रोटी, रोटी और मक्खन।

(४) भाजियों का सूप, टमाटर का रस, खट्टे निम्बू के मिश्रण का कभी-कभी एकाध ग्लास पीने से शरीर को ठीक प्रमाण में क्षार और प्रजीवक मिलते हैं।

(५) संतरे का ताज़ा रस और ताज़ा दूध।

भोजन में अयोग्य मिश्रण मत करना

(१) एक ही थाली मे कई वस्तुओं की दुकान मत लगाना। हलुआ-पूड़ी, भजिये-बड़े, दो-चार प्रकार के शाक, पाँच सात प्रकार के अचार-मुरब्बे खानेवाले गुजरातियों को दुनिया बीमार गुजराती कहती है—यह मत भूलना।

(२) दही-केला, शक्कर-घी-केला, तरह तरह के मसाले वाले और उबाले हुए फल-इत्यादि मिश्रण हानिकारक हैं।

(३) शहद और घी, दूध और मॉस, दूध और मछली मलाई और दही, दाल और फल—इत्यादि पदार्थ एकसाथ अथवा एक ही बार मत खाना।

आहार के सम्बन्ध मे इतना याद रखना!

(१) खाते समय बार बार पानी पीने की आदत ठीक नहीं है, होसके तो खाने के पश्चात् आधे से एक घटे बाद पानी पीना चाहिए।

(२) दालें (द्विदल अनाज) कम से कम खाना चाहिए। आहार मे हरे शाकभाजी को अधिक से अधिक स्थान दो। कई लोग भातखाऊ होते हैं। अधिक भात खाना अच्छा नहीं है। ब्यालू म भात नहीं खाना चाहिए।

(३) रात्रि का भोजन हलका होना चाहिए। रात्रि के समय भारी आहार करने वाले पाचनतत्र के रोगो का शिकार बन जाते हैं। सोने से २-३ घन्टे पहले भोजन कर लेना चाहिए।

(४) सवेरे नाश्ता करने की आदत सबके लिये अच्छी नहीं है। श्रमजीवी, व्यायामवीर तथा अन्य मेहनती काम करने वाले यदि विवेकपूर्वक नाश्ता करें तो कोई हानि नहीं है। सवेरे नाश्ते के बदले में दूध, निम्बू का शरबत अथवा द्राक्ष का पानी लिया जा सकता है।

(५) दोपहर के भोजन में सबसे पहले कच्चे शाकभाजी जैसे कि—मूली, गाजर, टमाटर, निम्बू, पालक, प्याज, गोभी—इत्यादि को घोंटकर उसमें जीरा, नमक, मिर्च डालकर रोटी या रोटे के साथ खाना चाहिए। तत्पश्चात् फलों का कचूमर—जैसे कि—संतरा, केला, द्राक्ष, पपीता इत्यादि फलों में से थोड़े-थोड़े लेकर उसमें शहद, मक्खन डालकर रोटी के साथ खाना चाहिए; और अंत में आलू, अंजीर, बदाम, किशमिश, मूंगफली, अखरोट, खारक इत्यादि सूखे मेवों में से दो-चार वस्तुएँ खाना चाहिए। यह सलाह कुछ अव्यवहारिक और हास्यास्पद मालूम होती है; किन्तु इसप्रकार का प्रयोग सप्ताह में एक-दो बार करना है, इसलिये इसमें मैं खास अशक्यता अथवा अव्यवहारिकता नहीं मानता।

(६) प्रतिदिन एक ही प्रकार का आहार लेने के बदले भिन्न-भिन्न पदार्थ लेना चाहिए, ताकि आहार समतौल बना रहे।

(७) दो भोजनों के बीच कम से कम पाँच से सात घंटे का अंतर रखना चाहिए। अपनी आबोहवा की दृष्टि से विचार करें तो दिनभर में दो से अधिकबार भोजन करना योग्य नहीं है। बच्चों को कम से कम तीनबार भोजन देना चाहिए।

(८) सच्ची भूख को संतुष्ट करना चाहिए। नेत्रों को आकर्षित और जीभ को संतुष्ट करें ऐसे बाजारू पदार्थों में

अधिकाधिक रोगद्रव्य होते हैं।

(९) धीरे-धीरे चबाकर खाओ। खूब थकावट हो, अरुचि हो अथवा मानसिक उपाधि हो उससमय भोजन मत करना। आनन्दी स्वभाव और अच्छे पाचन के बीच गाढ सम्बन्ध है।

(१०) खुराक की पसन्दगी अपनी शारीरिक प्रवृत्ति, मानसिक कार्य तथा अन्य विषयों पर अवलम्बित है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी खुराक और उपवास, व्यायाम और आराम आदि का निर्णय स्वानुभव से करना है। हमारा उद्देश सुख, स्वास्थ्य और दीर्घायु का है।

(११) खाऊ वृत्ति को छोड़ो। अधिक खाना, बार-बार खाना यह स्वास्थ्य के चिह्न नहीं किन्तु रोग का प्रारम्भ है। अधिक खाने वाले पाचनतंत्र पर अत्याचार करते हैं और रोग को आमंत्रण देते हैं। अनेक रोग अति आहार, बारम्बार आहार और शीघ्र आहार करने की आदत का परिणाम है।

(१२) तुम्हारा जठर इन्कार करे, यकृत मंद हो जाये और आँतें अपना कार्य बन्द कर दें तो उपवास करना।

(१३) खाकर तुरन्त मानसिक श्रम नहीं करना चाहिए। शरीर के पाचन-अवयवों ने जिस समय खुराक पचाने का कार्य प्रारम्भ किया हो उसीसमय मस्तिष्क से काम लेने का अर्थ यही है कि दोनो तत्रों की बीच प्रतियोगिता जमाना और स्वास्थ्य खोना।

(१४) खाते समय क्रोध करने वाला अपने और दूसरों के आरोग्य का शत्रु है। क्रोधी मनुष्य को दीर्घायु या आदर्श आरोग्य की आशा ही नहीं रखना चाहिए। स्वभाव बिगड़ने के साथ शरीर का बिगड़ना भी प्रारम्भ होता है। क्रोधी

मनुष्य ज्ञानतंतुओं पर प्रहार करके शरीर के जीवंत अवयवों को महान हानि पहुँचाता है।

आसन और आहार

यह नहीं चल सकता!

नियमित और पद्धति अनुसार आसन किये जायें, रहन-सहन भी आरोग्यपूर्वक हो, तथापि यदि योग्य आहार के सम्बन्ध में उदासीनता रखी जायेगी तो सर्व परिश्रम पर पानी फिर जायेगा। आहार शरीर को आरोग्य और जीवन प्रदान करता है तथा रोग और अकाल-मृत्यु भी यही लाता है। शरीर में प्रतिक्षण सैकड़ों कोष और तंतु मृत्यु को प्राप्त होते हैं। व्यायाम करने वाले के शरीर में कोषों और तंतुओं का मृत्यु-प्रमाण अधिक होता है। आहार शरीर की टूटफूट में पुनर्रचना का कार्य करता है। क्या खाना चाहिए? कैसे खाना चाहिए? कब खाना चाहिए? आदि प्रश्नों के सम्बन्ध में आसन करने वाले उदासीन रहें यह नहीं चल सकता।

अंध मान्यताएँ

(१) आसन करने वालों को अत्यंत पौष्टिक और मूल्यवान आहार की आवश्यकता है—ऐसी मान्यता होने से दूध, सूखे फल, बादाम, मक्खन, मलाई इत्यादि खाए जाते हैं। अति पौष्टिक आहार से पाचनतंत्र को अधिक काम और कम आराम मिलता है। उपर्युक्त मिथ्या मान्यता के कारण अनेक मध्यमवर्गीय लोग आसन नहीं करते। वास्तव में अच्छे

आहार का अर्थ है शरीर-धर्म का ख्याल रखकर बुद्धिपूर्वक लिया हुआ आहार।

(२) आसन और व्यायाम करने वालों को खूब खाना चाहिए, क्योंकि उन्हें अधिक पोषण की आवश्यकता है।—यह मान्यता शरीर-शास्त्र और आरोग्य-शास्त्र की दृष्टि से भ्रामक है।

(३) आसन करने वालों की तन्दुरुस्ती अच्छी होती है, भूख तेज होती है और जीवनशक्ति प्रबल होती है; इसलिये उन्हें आहारशास्त्र के लादे हुए किन्हीं मुख्य नियमों के अनुसार आहार लेने की आवश्यकता नहीं है—ऐसा सोचकर कई आसन करने वाले जो हाथ आया वह खाते ही रहते हैं। वास्तव में ऐसे लोगों को आसन ही नहीं करना चाहिए, क्योंकि उन्हें लाभ के बदले हानि ही होती है।

आसन करने वालों का आहार

आसन और भूख

आसन करने से भूख तेज हो जाती है। यह भूख स्वाभाविक होने पर भी उसपर संयम रखने की आवश्यकता है। भूख लगते ही उसे संतुष्ट करने की वृत्ति ठीक नहीं है, क्योंकि इससे बारम्बार खाने की आदत पड़ती है। जो लोग आसनों द्वारा सतेज हुई भूख को अति आहार, मूल्यवान आहार और बारम्बार आहार से सन्तुष्ट करते हैं, वे आसन द्वारा प्राप्त किये हुए शुभ परिणाम को खो बैठते हैं, और रोग को आमंत्रण देते हैं।

शीर्पासन और आहार

शीर्पासन में रक्त का प्रवाह मस्तक की ओर होने से मस्तक तप्त हो जाता है, गर्मी बढ़ती है। सात्विक आहार द्वारा इस गर्मी को दूर करना चाहिये। घी, दूध, मट्ठा तथा मोसंबी जैसे फल यदि नियमित न लिये जा सकें तो सुविधानुसार लेना चाहिए। मस्तिष्क की गर्मी बढ़ाएँ ऐसे अति चरपरे, खट्टे या मसालेदार पदार्थ संयमपूर्वक खाना चाहिए। दूध और केले का बारम्बार उपयोग करें।

आहार की सरल बात

आसन करने वालों को तथा आरोग्य की इच्छा रखने वालों को खुराक में खारेपन-प्रतिअम्लता (Alkaline) का प्रमाण ८०% और खट्टेपन-अम्लता (Acidity) का प्रमाण २०% रखना चाहिए। दूध, फल, हरे शाक-भाजी में प्रतिअम्लता अधिक, और द्विदल अनाज, माँस, मच्छी, मिठाई इत्यादि में अम्लता अधिक होती है। दोनों आहारों में प्रथम प्रकार के आहार को ही प्रथम स्थान देना चाहिए। दूसरे प्रकार का आहार खूब सभाल और संयमपूर्वक लेना चाहिए।

भोजन कब?

आसन करके तुरन्त खाना और खाकर तुरन्त आसन करना ठीक नहीं है। दोनों के बीच दो घण्टे का अन्तर रखना चाहिए।

स्त्रियों का व्यायाम

Women are more observant of small details, less interested in things and more interested in people and their feelings, less given to persuing capturing and lightening, and more given to nursing comforting and relieving pain women show less variability and less artistic ability, greater affectability and greater primitiveness.—

—Hevlock Ellis

स्त्रियों को व्यायाम की आवश्यकता नहीं है

स्त्री माधुर्य, प्रेम और सौंदर्य की देवी है। स्त्री घर की रानी है। गृहकार्य, मातृत्व का कर्तव्य और अन्य दैनिक कार्यों द्वारा स्त्री को आवश्यक व्यायाम मिल जाता है। स्त्री को व्यायाम से हानि होती है, उसकी मातृत्वभावना को और स्त्रियोचित स्वाभाविक प्रवृत्ति को हानि पहुँचती है। स्त्री को पुरुष की भाँति बलवान, स्नायुबद्ध और दृढ बनाने का अर्थ है उसकी कोमलता, मधुरता और सौजन्य शील-मर्यादा को पामर बनाना।

सच्ची बात

तो यह है कि उपरोक्त मन्तव्य शरीर शास्त्र, व्यायाम शास्त्र, समाज शास्त्र और मानस शास्त्र के अपूर्ण ज्ञान का परिणाम है।

आज की स्त्री कल की स्त्री की अपेक्षा भिन्न है; उसका कार्य-क्षेत्र और विचारक्षेत्र बदल गया है। स्त्रियों को और मुख्यतः आज की स्त्रियों को गृहकार्य द्वारा व्यायाम नहीं मिलता। गृहकार्य से चाहे जितना शारीरिक श्रम हो तथापि मानसिक और नैतिक विकास के लिये उसे व्यायाम का आश्रय लेना ही पड़ता है। शरीर की तन्दुरुस्ती के लिये, कोमल शरीर-यंत्र के रक्षण के लिये और उत्तम संतति के लिये स्त्री को *व्यायाम की खास आवश्यकता है। बाह्य शक्ति,* व्यक्तित्व-विकास और चारित्र्य-रचना के लिये स्त्री को व्यायाम की आवश्यकता है। वेट लिफ्टिंग, रोमनरिंग, फुटबॉल, हॉकी, लाठी और भाले का व्यायाम यदि स्त्री के व्यायाम का उद्देश हो तो अच्छा है कि वह अपंग ही बनी रहे। ऐसा व्यायाम स्त्री के शरीर तथा मन के लिये आपत्तिजनक है।

स्त्री और पुरुष

दोनों की शारीरिक और मानसिक रचना चतुर प्रकृति ने भिन्न-भिन्न प्रकार से की है। स्त्रियों के व्यायाम की योजना बनाते समय निम्नोक्त भिन्नता ध्यान में रखना चाहिए:—

(१) सामाजिक परिस्थिति।

(२) शरीर की रचना और कार्य।

(३) मानसिक रचना।

स्त्रियों का स्थान समाज में नीचा है। आर्थिक और कौटुम्बिक बोझ के नीचे वे दबी हुई हैं। जीवन-शास्त्र की दृष्टि से स्त्री कोमल है; उसके फेफड़े छोटे, और हृदय भी छोटा होता है। स्त्रियों के जनन-अवयव स्नायुबंधन के आधार पर स्थित हैं। स्त्री की हड्डियों का वजन कम होता है।

जिसमें थकावट आजाती हो और श्वासोच्छ्वास की क्रिया वेगवान बनती हो ऐसा व्यायाम स्त्रियों के लिये हानिकारक है। पुरुष की अपेक्षा स्त्री भावनाशील और ऊर्मिप्रधान होती है, इसलिये इन दो प्रकृतियों के अनुकूल आये ऐसे व्यायाम की योजना स्त्रियों को होना चाहिए। स्त्री का मुख्य स्थान माता रूप में है; इसलिये व्यायाम ऐसा होना चाहिए जो उसके मातृत्व का रक्षण करे। स्त्रियों में चरबी-संग्राहक वृत्ति होती है; वे बात की बात में स्थूलकाय बन जाती हैं। व्यायाम द्वारा चरबी का नियमन होना चाहिए।

आसन स्त्रियों के लिये आदर्श व्यायाम है

(१) घर की चहारदीवारी में और कौटुम्बिक उत्तरदायित्व के बीच वह सरलता से हो सकता है।

(२) स्त्री के स्नायुओं की रचना ऐसी है कि वह पुरुष की भाँति स्नायुबद्ध (Mascular) नहीं बन सकती। इसलिये शरीर को स्नायुबद्ध बनानेवाला व्यायाम स्त्रियों के लिये निरर्थक और हानिकारक है।

(३) आसनों में स्नायु दबते हैं, खिचते हैं; जिस से शुद्ध रक्त शरीर की सतह तक पहुँचता है और प्रत्येक स्नायु में तन्दुरुस्ती, सुन्दर आकृति तथा मनहर सौन्दर्य झलक उठता है।

(४) गर्भाशय, रजवाहिनी,—इत्यादि जनन-अवयव आसनों से निरोगी और शक्तिशाली हो जाते हैं।

(५) अनियमित स्राव अर्थात् मासिकधर्म सम्बन्धी कोई शिकायत उत्पन्न नहीं होती। मासिकधर्म नियमित और व्यवस्थित हो जाता है।

(६) पेट स्त्री-शरीर का मुख्य अंग है। स्त्री की बैठाहू प्रकृति के कारण पेट के स्नायु, आँतें, यकृत आदि जीवंत अवयव निष्क्रिय और आलसी बनकर सरलता से चलनेवाले शरीरयंत्र में विक्षेप डालते रहते हैं। आसनों से ऐसी परिस्थिति उपस्थित नहीं होती, और यदि हुई हो तो शांत हो जाती है।

(७) शरीर के कोमल अवयव—फेफड़े हृदय-मन की कोमल भावनाओं, तथा स्त्री-जीवन की समस्याओं को किंचित् मात्र हानि हुए बिना अधिक से अधिक लाभ आसनों से होता है।

स्त्रियों के आसनों की रूपरेखा

स्त्रियों को अपने शरीर के अनुकूल आरोग्यवर्धक आसन करना चाहिए। यहाँ स्त्रियों के लिये अत्युपयोगी कुछ आसनों के नाम दिये जा रहे हैं:—

(१) पश्चिमोत्तानासन
(२) धनुरासन
(३) चक्रासन
(४) हलासन
(५) शवासन
(६) शीर्षासन
(७) पादहस्तासन
(८) उत्तानपादासन
(९) सर्वांगासन
(१०) पेट सम्बन्धी अन्य व्यायाम
(११) पवनमुक्तासन
(१२) त्रिकोणासन
(१३) शलभासन
(१४) भुजंगासन
(१५) श्वासोच्छ्वास सम्बन्धी व्यायाम

ध्यान में रखने योग्य बातें

(१) आध घण्टे से अधिक व्यायाम नहीं करना चाहिए।
(२) मासिकधर्म के समय चार से छह दिनतक सम्पूर्ण आराम लेना चाहिए।
(३) गर्भधारण अवस्था में सातवे महीने तक निःशक आसनों का व्यायाम करना चाहिए। प्रसूति के तीन महीन पश्चात् पुन व्यायाम शुरू करे।
(४) सातवे महीने के पश्चात् श्वासोच्छ्वास का और टहलने का व्यायाम करना चाहिए।
(५) व्यायाम के साथ गृहकार्य अवश्य करें। दलना, कूटना, पानी भरना—इत्यादि कार्य स्त्रियोंको अवश्य करना चाहिए।
(६) शीर्षासन स्त्रियों को अवश्य करना चाहिए।
(७) आहार, विहार इत्यादि व्यायाम सम्बन्धी जो नियम पुरुषों को लागू होते हैं वे स्त्रियों के लिये भी समझना।

१ : अर्धमत्स्येन्द्रासन

व्याख्या —मत्स्येन्द्र नाम के योगी ने इस आसन की खोज की थी, इसलिये इसे "मत्स्येन्द्रासन" कहा जाता है। यह आसन अन्य आसनों की अपेक्षा कुछ कठिन अवश्य है, तथापि यहाँ इसकी सरल एव उपयोगी रीति बतलाई गई है। इस आसन के सम्बन्ध मे एक सुन्दर कथा है वह मैं

पाठकों के समक्ष रखता हूँ —

सुहावना उप काल है, निर्मल वायु है, चारों ओर प्रकृति का सौन्दर्य फैला हुआ है, सूर्यदेव अपनी सुनहरी किरण सरोवर के वक्ष पर फैलाते हुए आकाश में ऊपर चढ़ रहे हैं, ऐसे रमणीय स्थल में देवाधिदेव शंकर सती पार्वती के साथ बैठे हैं। भगवान शंकर पार्वती माता को योग की महिमा, योग की महत्ता और अलौकिकता समझा रहे हैं। पास ही सरोवर में एक मत्स्य योग का रहस्य सुन रहा है, किंतु शिवजी को इसकी खबर नहीं है। सहसा शिवजी का ध्यान उस ओर जाता और मत्स्य की ज्ञान पिपासा तथा योग के विषय में एकाग्रता देखकर दयालु शिवजी प्रसन्न हो जाते हैं और अंजलि भरकर मत्स्य पर पानी छिड़कते हैं। शिवजी की कृपादृष्टि हो, फिर पूछना ही क्या ? शिवजी की कृपा से वह मत्स्य सिद्धयोगी बन जाता है। योगी का शरीर अद्भुत प्रभा से चमक उठता है। यह योगी मत्स्य ही मत्स्येन्द्रनाथ के नाम से प्रसिद्ध होता है। इसी योगी का बनाया हुआ आसन वह मत्स्येन्द्रासन !

पश्चिमोत्तानासन और हलासन करोडरज्जु को आगे की ओर मोड़ते हैं चक्रासन और धनुरासन उसे पीछे की ओर मोड़ते हैं। इसप्रकार करोड़रज्जु को आगे-पीछे झुकाने से उसके आरोग्य पर और फलस्वरूप शरीर के आरोग्य पर उच्चतम प्रभाव होता है। परन्तु इतना पर्याप्त नहीं है। मात्र आगे-पीछे झुकाने से ही करोड को सम्पूर्ण व्यायाम मिल गया ऐसा नहीं माना जा सकता। जब करोड़रज्जु दोनों ओर से दबे और खिंचे तभी उसे सम्पूर्ण न्याय दिया जा सकता है। इस आसन की पसन्दगी का कारण और उपयोगिता निम्नोक्त रीति पर से पाठकों की समझ में आ जायेगी—

अर्ध मत्स्येन्द्रासन
(आसन की स्थिति)

अर्ध मत्स्येन्द्रासन
(पीछे की स्थिति)

मत्स्येन्द्रासन करने की रीति

(१) स्वच्छ चटाई पर पैरों को लम्बाकर बैठो। बाएँ पैर को घुटने से मोड़कर अण्डकोष के नीचे गुदा के निकट उसकी एड़ी दबाओ। यहाँ ध्यान रहे कि एड़ी को जननेन्द्रिय और गुदा के मध्य मे आई हुई चार अंगुल जितनी नस पर बराबर दबा रखना है। एडी को इसतरह दबाना चाहिये ताकि वह अपने स्थान से इधर उधर न हो।

(२) बाएँ पैर को उपरोक्त स्थिति मे रखने के पश्चात् दाहिने पैर को घुटने से मोड़कर बाएँ पैर की जाँघ की बायीं ओर बराबर रखो।

(३) अब सीधे मुड़े हुए दाहिने पैर के घुटने पर बाएँ हाथ की काँख रहे इसतरह हाथ रखकर दाहिने पैर का अँगूठा पकड़ो। बाएँ कधे के सांधे पर जोर दो और धीरे धीरे करोड़ को घुमाकर दाहिनी ओर मोड़ते जाओ। छूटे हुए दाहिने हाथ को कमर के पीछे ले जाकर बायीं जाघ पकडो। मुह को जितना हो सके दाहिनी ओर घुमाओ और लगभग दाहिने कधे की समरेखा मे लाओ। इस स्थिति को "अर्ध मत्स्येन्द्रासन" कहा जाता है। ऐसा करने से करोड़ के और शरीर के भी एक भाग को व्यायाम मिला कहा जा सकता है। सम्पूर्ण लाभ के लिये शरीर के दूसरे भाग में भी यही आसन बाएँ पैर के बदले दाहिने पैर को मोडकर एड़ी को अण्डकोष के नीचे रखकर उपरोक्तानुसार सिद्ध करना चाहिए। यह आसन प्रारम्भ मे कुछ कठिन मालूम होता है परन्तु वास्तव मे यह कठिन नहीं है। पीठ के पीछे जाने वाले हाथ से जाँघ न पकडकर मात्र

पकड़ने के प्रयत्न से ही संतोष मानना चाहिए। टूटे हुए हाथ को धरती पर टेककर अभ्यास आगे बढ़ाना चाहिए। यह आसन करते समय घुटना तथा पिंडली धरती से ऊपर न उठें इसका ध्यान रखना चाहिए।

आवश्यक सूचना

यह आसन करते समय बायीं या दाहिनी ओर मुड़ने में झटका नहीं मारना चाहिए और न बलपूर्वक खींचातानी करना चाहिए। झटका मारने से या खींचातानी करने से कोमल करोड़ के, कंधे के या कमर के विकृत हो जाने का सम्पूर्ण भय है। यह आसन स्त्रियों को नहीं करना चाहिए।

मत्स्येन्द्रासन का समय

प्रारम्भ का प्रथम सप्ताह तो इस आसन की सिद्धि में चला जाता है। प्रयत्न भी बुद्धिपूर्वक करना चाहिए। यह आसन सिद्ध करने में समय और शरीर पर ध्यान न होगे तो अन्त में लाभ के बदले हानि होगी। आसन बराबर आ-जाने के पश्चात् दूसरे सप्ताह में १० सेकंड बायीं ओर तथा १० सेकंड दाहिनी ओर स्थिर रहो। इसप्रकार आसन २० सेकंड में पूरा करो। तीसरे सप्ताह में समय का क्रम यही रखकर क्रिया दो बार करो। धीरे-धीरे ज्यों-ज्यों अभ्यास बढ़ता जाए त्यों-त्यों क्रियाएँ कम करके समय की मर्यादा बढ़ाते जाओ। अधिक से अधिक समय कितना रखना इसका आधार व्यक्तिगत आवश्यकता पर है। तथापि इस आसन में एक ही स्थिति में अधिक समय लगाना अंत में लाभदायक है;

पूर्ण मत्स्येन्द्रासन

क्योंकि वीर्यनाड़ी पर अधिक समय तक दबाकर रखी हुई एड़ी ब्रह्मचर्य पालन के लिये तथा वीर्यरक्षा के अर्थ से अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

मत्स्येन्द्रासन के लाभ

आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक पतन का मूल वीर्य-नाश है। वीर्य अर्थात् तेज, ओज, शक्ति और शरीरयंत्र का सत्त्व। वीर्य का एक बिन्दु बराबर रक्त के चालीस बिन्दु। एक बिन्दु के संग्रह से जीवन, और नाश से जीवन का सर्वनाश! वीर्य का संग्रह करके, वीर्यवान बनकर महान प्रजा उत्पन्न करने के बदले ईश्वरीय देन का दुरुपयोग करके हम ईश्वर के चोर बने हैं।

निर्बल जीव आत्मा को नहीं पहिचान सकता। खुद ईश्वर के निकट भी दुर्बलों का कुछ नहीं हो पाता। जिसमें ब्रह्मचर्य नहीं है उसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति का विकास कदापि नहीं हो सकता। हमारा और हमारे देश का पतन वीर्यनाश से हुआ है। समझो कि हमारा देश प्रतिवर्ष कैसे कैसे तेजस्वी, उत्साही, आदर्श और महान युवकों को गँवाता है? हमारे देश में घुसी हुई दुर्बलता, निर्माल्यता और अकाल-मृत्यु का कारण असमय ही—अपरिपक्व उम्र में—किए हुए वीर्यनाश का परिणाम है। महान बनने के लिये जन्मे हुए युवक-युवतियाँ क्रूर काल के पंजे में फसकर असमय ही दुनिया से विदा हो जाते हैं। बीस-पच्चीस वर्ष का युवक दो-तीन सतानों का पिता बन जाता है, मारकूट कर ३०-३५ वर्ष में चारों आश्रम

पूरे करता है। जो पशुओं की भाँति लापरवाही से प्रजा की वृद्धि करते हैं और मौज के लिये वीर्य का नाश करते हैं उन्हें धिक्कार है! अखबारों में आनेवाले रोगों के विज्ञापन क्या बतलाते हैं? दवाओं के पीछे सम्पत्ति और जीवन को नष्टभ्रष्ट करनेवाले युवक कब प्रकृति की ओर आगे बढ़ेंगे? ब्रह्मचर्य के उपासक, वीर्य के रक्षक, मृत्यु पर विजय प्राप्त करनेवाले ऋषि-मुनियों के खोजे हुए आसन करने का अवकाश ऐसे लोगों को कब मिलेगा? क्या जीवन इतना सस्ता है कि व्यर्थ ही नष्टभ्रष्ट कर दिया जाए?

ब्रह्मचर्याश्रम को दृढ़ करने तथा वीर्यपतन को रोकने के लिये योगियों ने कुछ आसन बनाए हैं; उनमें से एक मुख्य आसन वह मत्स्येन्द्रासन। इस आसन में पैर की एड़ी को अण्डकोष के नीचे और गुदा के ऊपर अड़ाने को क्यों कहा होगा, तथा उसका क्या महत्त्व होगा वह हम देखें। पहले बताया जा चुका है कि अण्डकोष और गुदा के बीच लगभग चार अँगुल जितनी "शिवनी" नाम की नस है; इसी स्थान पर वीर्यनाड़ी है। यह नाड़ी वीर्य को अण्डकोष में से ले जाती है। इस नाड़ी में जितने आंदोलन (Vibrations) उत्पन्न किए जायें वे सब वीर्यपात यानी स्वप्नदोष के कारण हो जाते हैं। युवकों को घोड़े पर बैठने की सख्त मनाई करने में भी यही सिद्धान्त काम करता है। घोड़े पर बैठने वाले को बारम्बार स्वप्नदोष होता है; क्योंकि शिवनी को—वीर्यनाड़ी को गतिमान करने में अर्थात् आंदोलन उत्पन्न करने में घोड़े की करोड़रज्जु तथा उसकी दौड़ के झटके कारणभूत हैं। इससे विपरीत—इस वीर्यनाड़ी को स्थिर

रखने से, इसमे विचार या आचार द्वारा होनेवाले आदोलन को रोकने से ब्रह्मचर्य सिद्ध होता है और स्वप्नदोष इत्यादि शिकायते दूर होती है। वीर्यनाडी (शिवनी) पर एडी का दबाव होने से बाहर जानेवाला वीर्य का प्रवाह रुक जाता है और वह स्थिर, अचल तथा आदोलनरहित बनता है। यह है ब्रह्मचर्यपालन का, वीर्यपतन रोकने का ऋषि-मुनियों का ढूंढा हुआ रहस्य। इस आसन से वीर्य उर्ध्वरेता बनता है। ऊर्ध्वरेता योगी का वीर्य मस्तिष्क की ओर बहता है और वहाँ एकत्रित होकर ओजशक्ति अर्थात् आध्यात्मिक शक्ति में परिणमित होता है। पाठकों के ध्यान में अवश्य आया होगा कि वीर्यरक्षण के लिये यह आसन कितना महत्त्वपूर्ण है।

जिसप्रकार करोडरज्जु पर इस आसन का प्रभाव अन्य आसनों से भिन्न प्रकार का होता है, उसीप्रकार पेट पर भी इसका प्रभाव अन्य आसनों से भिन्न प्रकार का होता है। नाभि के ऊपर तथा नीचे के भाग मे पादहस्तासन या ऐसे ही अन्य आसनो से जो अच्छा व्यायाम मिलता है, उसीप्रकार मत्स्येन्द्रासन से नाभि के दाये और बायें भागों को सुन्दर और प्राकृतिक व्यायाम मिलता है। इस आसन से पेट पर दोनों ओर से दबाव-खिंचाव होने से बडी आँत मे रुका हुआ—बाहर निकलने से इन्कार करता हुआ—मल वेग से नाभि के ऊपर स्थित "आडी बडी आँत" मे से बायीं ओर नीचे उतरने वाली बडी आँत (Descending colon) में आ पहुँचता है, इसलिये मलशुद्धि के कार्य पर इस आसन का प्रभाव पाठक सरलता से समझ सकेंगे।

इस आसन मे जब शरीर को दायीं ओर मोडा जाता है उस समय बायीं ओर पेट मे रहनेवाली प्लीहा (Spleen)

खिंचती है और दायीं ओर पसली के नीचे स्थित यकृत पर दबाव होता है। जब शरीर को बायीं ओर मोड़ा जाता है तब इसमें विपरीत क्रिया होती है—उस समय यकृत (Liver) खिंचता है और प्लीहा दबती है। इसप्रकार खिंचाव और दबाव के कारण इन अवयवों को अच्छा व्यायाम, सुन्दर मालिश मिलता है। बढ़ी हुई तिल्ली और रोगिष्ठ यकृत यह आसन करने से निरोगी होकर अपना कार्य उत्तम प्रकार से करते हैं। आमाशय के विभिन्न भागा में इस आसन से अच्छी तरह हलन चलन होने के कारण अजीर्ण और मन्दाग्नि दूर हो जाते हैं।

इस आसन से गरदन, कंधे, नाभि के अवयव, पेट के मल, छाती की पसलियाँ, बाहुओं और पेडू पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। कमर के मनके (Lumper vertebra) और गरदन के मनके (Cervical vertebra) पर इस आसन का प्रभाव होने से गरदन की निर्बलता, कमर का दर्द व अन्य शिकायतें दूर हो जाती हैं। इस आसन से करोड़रज्जु की सभी हड्डिया को न्यूनाधिक प्रमाण म व्यायाम मिलता है। यह आसन करोड़ क लिये उत्तम है। करोड़ को कोमल, स्थितिस्थापक और स्वस्थ रखने के लिये छह प्रकार की क्रियाएँ हैं, जो भिन्न भिन्न आसनों द्वारा सिद्ध की जाती हैं। वे छह क्रियाएँ निम्न प्रकार हैं —

(१) आगे, (२) पीछे, (३) दाहिनी ओर तथा (४) बायीं ओर झुकाना, और (५) दाहिनी ओर मोड़ना, (६) बायीं ओर मोड़ना। पादहस्तासन करोड को आगे, धनुरासन पीछे, त्रिकोणासन दायीं और बायीं ओर करोड़ को झुकाती है, तथा अर्धमत्स्येन्द्रासन दायीं और बायीं ओर उसे मोड़ती है।

इसप्रकार करोड का सम्पूर्ण व्यायाम मत्स्येन्द्रासन से सिद्ध होता है।

शरीर की समग्र रचना पर अद्‌भुत असर करने वाला, आरोग्य की खान जैसा, ब्रह्मचर्य के रक्षक समान अर्धमत्स्येन्द्रासन आदर्श आरोग्य के उपासकों को अवश्य करना चाहिए।

२ : उत्तानपादासन

व्याख्या—इस आसन मे पैर जमीन से ऊँचे होने के कारण इसे "उत्तानपादासन" नाम दिया गया है। यह आसन सोते-सोते करना पड़ता है। रात्रि को सोते समय या सवेरे उठते समय बिस्तर में भी यह आसन खुशी से किया जा-सकता है।

उत्तानपादासन करने की रीति

(१) जमीन पर चित्त लेट जाओ और शरीर को ढीला कर दो। हाथों को शरीर के बगल में रखो और दोनों घुटनों को एक दूसरे से जोड़कर रखो।

(२) धीरे धीरे दोनों पैरों को एकसाथ ऊपर ले जाओ। पैरों की अंगुलियों को खिंचा हुआ रखो। पैर जमीन से आधा फीट ऊपर रहना चाहिए। इस स्थिति में पैरों को १० सेकंड तक स्थिर रखो।

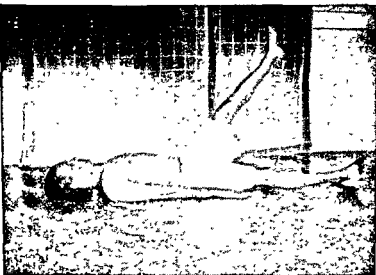
(३) अब, धीरे धीरे दोनों पैरों को एकसाथ एक फीट ऊपर ले जाओ। यहाँ पैरों को १० सेकण्ड तक स्थिर रखो। फिर पैरों को आधा फीट और अर्थात् तीन बालिश्त ऊपर ले

जाओ और लगभग १० सेकण्ड तक स्थिर रखो।

(४) जिसप्रकार पैरों को ऊपर लिया था, उसीप्रकार बीच में रुकते रुकते मूल स्थिति में जमीन पर लाओ।

शरीर के सब अंगों को बिलकुल ढीला करो। पेट पर खिंचाव, दबाव या पीड़ा जैसा मालूम हो तो हलके हाथ से मालिश करो। तीन चार बार श्वासोच्छ्वास की क्रिया करके फिर आसन शुरू करो।

सामान्य मालूम होने वाला यह आसन, आसनों में अपना पृथक् व्यक्तित्व रखता है। यह आसन जितना सरल मालूम होता है उतना ही इसे सफलतापूर्वक पूर्ण करना कठिन है। ज्यों ही पैर जमीन से ऊपर उठकर स्थिर हुए, कि बिजली के करन्ट जैसे झटके शुरू हो जाते हैं, सारा शरीर काँपने लगता है, मुंह लाल हो जाता है, गरदन, पेट तथा अन्य अंगों की नसों नाड़ियों में जबरदस्त खींचातानी शुरू हो जाती है। एक-दो बार भी यह आसन पूरा नहीं हो पाता कि श्वास भर आता है, थकान मालूम होने लगती है, आसन करने के बाद अधिक देरतक आराम या एक ही स्थिति में पड़े रहने को जी चाहता है।

कई लोगों को तो दो-तीन बार ही यह आसन करना असह्य हो जाता है। इस आसन में खूबी यह है कि अभ्यास बढ़ने से कुछ ही समय में सरल और निरापद बन जाता है। यह आसन करते समय प्रारम्भ में पेट खिंचे या पेट पर दबाव मालूम हो तो हिम्मत नहीं हारना चाहिए। समुद्र की सतह पर तैरने वाले को मोती नहीं मिल सकते। मोती लेने के लिये समुद्र-मन्थन अनिवार्य है। दुनिया में जो भी मूल्यवान पदार्थ हैं उन्हें पुरुषार्थ के बिना प्राप्त करने की

एक पाद उत्तानपादासन

उत्तानपादासन

इच्छा रखने वाले अन्धेरे में हैं। गन्दी और अपवित्र दवाइयों को शरीर में भरने वाले इंजेक्शनों के छिद्र, शरीर पर होने वाले ऑपरेशन और उनमें होने वाली आर्थिक, शारीरिक तथा मानसिक बरबादी को एक ओर रखो, और दूसरी ओर कठिन मालूम होने वाले आरोग्य की जड़ी बूटी समान आसनों को रखो, फिर विवेकबुद्धि से तौलकर जो योग्य मालूम हो उसकी पसंदगी करो।

उत्तानपादासन के अन्य प्रकार

'अर्धउत्तानपादासन — उत्तानपादासन की अपेक्षा यह प्रकार अत्यंत सरल और सुसाध्य है। पहले की भाँति दोनों पैरों के बदले इसमें मात्र एक ही पैर ज़मीन से ऊपर उठाना है। स्थिर रखने और उठाने की सब क्रिया पहले प्रकार की भाँति ही करना है। एक पैर ज़मीन पर आ जाने के बाद दूसरे पैर से आसन करना चाहिए। इस आसन में एक ही पैर का उपयोग होने से इसे "अर्ध-उत्तानपादासन' कहते हैं।

उत्तानधडासन — इसप्रकार में दोनों पैरों के बदले धड़ को ज़मीन से ऊपर उठाना है। उत्तानपादासन में नाभि के नीचे के प्रदेश में दबाव और खिंचाव होता है जबकि उत्तानधडासन में नाभि के ऊपर के भाग को सुन्दर व्यायाम मिलता है। इन दोनों प्रकारों के मेल से यह आसन यथार्थतया सम्पूर्ण होता है।

उत्तानधड़ासन करने की रीति

ज़मीन पर चित्त लेट जाओ और हाथ जाँघों पर रखो। उत्तानपादासन में जिसप्रकार श्वास छोड़ते-छोड़ते दोनों पैरों को ऊपर उठाने की रीति बतलाई है, उसीप्रकार कमर में से धड़ को ऊपर उठाओ। यहाँ याद रहे कि धड़ को ऊपर उठाते समय कुबड़ा नहीं बनाना है किन्तु बिलकुल सीधा रखना है। यदि पैर जमीन से ऊपर उठ जाते हों तो किसी को पकड़ रखने के लिये कहो अथवा ऐसी जगह सटाकर रखो कि ऊपर न उठे।

आवश्यक सूचना

पैरों को रोक-रोककर ऊपर ले जाने में या नीचे लाने में बहुत श्रम होता है, इसलिये चाहे जिसप्रकार खींच तानकर पूरा कर देने की वृत्ति नहीं रखना चाहिए। पैरों को एकदम झटके से ऊपर ले जाने में या ऊपर से नीचे लाने में बिलकुल लाभ नहीं होता। पैरों को या धड़ को झटके से ऊपर उठाने में पेट के स्नायुओं को और हृदय को हानि पहुँचती है यह मत भूलो। यह आसन स्त्रियों को अवश्य करना चाहिए।

समय—इस आसन में समय निश्चित् करने का कार्य कुछ कठिन है। इस आसन के समय की मर्यादा व्यक्तिगत सहनशीलता, धैर्य और सलग्नता पर आधार रखती है। उत्तानपादासन की स्थिति में बीच बीच में स्थिर रहने के समय की मर्यादा आगे जो १० सेकंड बतलाई है उसमें

प्रारम्भ करने वाले फेरफार भी कर सकते हैं।

पहले सप्ताह मे ३ से ४ सेकेंड स्थिर रहकर एकबार उत्तानपादासन की क्रिया करना चाहिए।

दूसरे सप्ताह मे स्थिर रहने का समय १० सेकेंड तक बढाकर दो बार क्रिया करना चाहिए। तीसरे सप्ताह में पूरा आसन डेढ मिनट मे समाप्त करके क्रिया तीनबार करना चाहिए। डेढ़ मिनट का हिसाब इसप्रकार है—जमीन से पैरों को एक बालिश्त ऊपर उठाकर १५ सेकंड रुकना चाहिए, दूसरे बालिश्त पर १५ सेकंड और तीसरे पर भी १५ सेकंड। इसप्रकार पैरो को ऊपर ले जाने मे ४५ सेकंड और नीचे लाने में ४५ सेकड—कुल ९० सेकंड।

इसप्रकार क्रमशः समय बढाकर क्रिया ३ से ४ बार करना चाहिए।

यह आसन बारह मिनट से अधिक कभी मत करो।

उत्तानपादासन और उत्तानधड़ासन मे समय तथा सख्या बराबर होना चाहिए।

उत्तानपादासन के लाभ

(१) यदि इस आसन को कब्ज विनाशक नाम दिया जाय तो वह योग्य ही है। सवेरे जागने के पश्चात बिस्तर मे लेटे लेटे यह आसन करने से तुरन्त मल विसर्जन की इच्छा होती है और मलशुद्धि का कार्य होता है। यह आसन करने के आध-पौन घण्टे पहले रात्रि का रखा हुआ ताम्र-पात्र का पानी पीने से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

(२) इस आसन मे जब पैर जमीन से ऊपर उठते हैं

उस समय शरीर में कँपकँपी चालू हो जाती है, इससे रक्तभ्रमण की क्रिया वेगवान बनती है, शरीर के कोने-कोने मे रक्त पहुँच जाता है, नसें—नाड़ियाँ अच्छीतरह शुद्ध हो जाती हैं।

(३) "बड़े पेट वाले" सेठों को, तथा जिन्हें पेट बढ़ जाने की शंका हो ऐसे सज्जनों को यह आसन अवश्य करना चाहिए। इस आसन से नाभि प्रदेश के निचले भाग में तथा पेट के दोनों ओर जमी हुई बेडौल चरबी कुछ ही समय मे अदृश्य हो जाती है।

(४) इस आसन से पेट के स्नायु सुदृढ और सुन्दर बनते हैं। कुछ अंशों में पिंडली और जाँघों के स्नायुओं को भी व्यायाम मिलता है।

(५) कमजोर आँतों वाले, मदाग्नि की शिकायत करने वाले तथा अजीर्ण के रोगियों को उत्तानपादासन अत्यन्त लाभदायी है।

२ : चक्रासन

यह आसन सुप्रसिद्ध है। मुहल्ले के छोटे छोटे लड़कों को खेलते-खेलते यह आसन करते हुए देखा होगा। उस समय तुम्हें शायद ही ख्याल आया होगा कि बच्चे प्राकृतिक प्रेरणा से शरीर को स्वस्थ रखने के लिये अमूल्य व्यायाम कर रहे हैं। नट लोग यह आसन हर जगह खेल करते समय सर्वप्रथम बतलाते हैं। यह आसन मात्र नटों के तमाशे की या बच्चों के खेल की वस्तु नहीं है, किन्तु सदायौवन और आरोग्य प्रदान करने वाली जड़ीबूटी है।

व्याख्याः—यह आसन करने वाले की स्थिति गोल पहिये (चक्र) जैसी मालूम होती है; इसलिये इसे "चक्रासन" नाम दिया गया है।

चक्रासन की रीति

मूल स्थितिः—जमीन पर स्वच्छ चादर बिछाकर उस पर चित्त लेट जाओ। पैरों को घुटनों से मोड़कर टखनों को नितंबों के निकट ज़मीन पर रखो। हाथों को कुहनियों से मोड़कर हथेलियाँ कँधों के निकट ज़मीन पर रखो। कुहनियां आकाश की ओर होंगी।

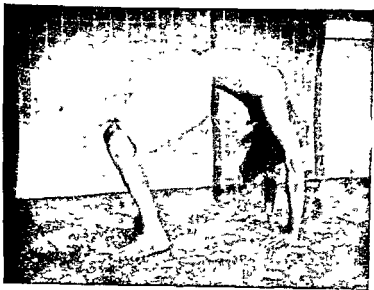
क्रियाः—गहरी श्वास लेकर हाथ और पैरों की शक्ति से धड़ को जमीन से ऊपर उठाओ। शरीर की आकृति कमान जैसी हो जायेगी।

इस आसन की उपरोक्त प्रथम रीति ही अत्यंत सरल है। स्थूलकायी स्त्री-पुरुषों को, आसन सीखने वालों को तथा अशक्त और वृद्धों को प्रथम रीति अनुसार ही यह आसन करना चाहिए। इस रीति में गिरने का या लगने का भय नहीं रहता। प्रथम रीति से इस आसन का अभ्यास कर लेने के पश्चात् दूसरी रीति से करने में कोई अड़चन नहीं है। बालक दोनों प्रकार से सरलतापूर्वक यह आसन कर सकते हैं; क्योंकि इस आसन में मुख्य उपयोग और व्यायाम करोड़ (Spinal cord) का होता है। बालकों की करोड़ नर्म, स्थितिस्थापक होती है, और आसानी से मोड़ी जा सकती है। आधेड़ और वृद्ध मनुष्यों की हड्डियों में चूने (Calcium) का प्रमाण विशेष होता है; इसलिये उनकी हड्डियाँ सख्त

होती हैं और सरलता से मुड़ नहीं सकतीं। ऐसे लोगों को चक्रासन की स्थिति में आसमान के तारे धरती पर दिखाई देते हैं, तथापि अभ्यास चालू रखने से मालूम हो जायगा कि दस-पन्द्रह दिन में ही सब आपत्ति दूर हो जाती है।

चक्रासन की दूसरी रीति

मूल स्थिति—खड़े रहो, आकाश की ओर हाथ ऊँचे करो, फेफड़ों में दीर्घ श्वास भरो।

क्रिया—शरीर को कमर से मोड़कर, हाथों को पीछे जमीन की ओर कुहनियों को आकाश की ओर रखकर ले जाओ। घबराना मत, जल्दी मत करना। सिर को इसप्रकार रखना जिससे कोई चोट न पहुँचे। किसी मित्र की व दीवार की मदद लेकर प्रारम्भ करो। हाथों को जमीन पर टेकने के पश्चात् गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए। सिर के भाग का जैसे भी हो सके हाथों के बीच लाकर जमीन की ओर नीचे देखने का प्रयत्न करना चाहिए। हाथ पैरों को सीधा खिंचा हुआ रखकर एक-दूसरे के निकट लाने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि हो सके तो प्राणियों की भाँति चलने का अभ्यास बढ़ाना चाहिए। हाथ पैरों को क्रमबद्ध उठाकर चलने से अच्छा लाभ होता है। इस आसन में करोड़, गरदन और पेट के स्नायुओं को हानि पहुँचे ऐसी खींचातानी नहीं करना चाहिए। कई लड़के कुलाँट मारकर या आगे से उछलकर चक्रासन करते हैं, वह बहुत ही सभालपूर्वक होना चाहिए। छोटे लड़कों से तमाशा देखने के लिये या अन्य उद्देश से यह आसन नहीं कराना चाहिए। छोटे बच्चों के शरीर को चाहे जैसा मोड़ने से उनके प्राकृ

चक्रासन

जानु-शिरासन

तिक विकास में अड़चन आती है। खेल-कूद प्रिय व्यायाम शिक्षक! तुम्हारे हाथ में सौंपे हुए पवित्र शरीरों के प्राकृतिक लाभ को मत भूलना। माता-पिताओं को भी इस दिशा में योग्य ध्यान देना चाहिए।

चक्रासन का प्रमाण

भाई श्री उमेशचन्द्रजी समय का प्रमाण निम्नानुसार दर्शाते हैं:—

"१२ दिन तक ६ सेकंड, १२ से २० दिन तक ८ सेकंड, २० से २८ दिन तक १० सेकंड, २८ से ४० दिन तक १३ सेकंड, ४० से ५४ दिन तक १५ सेकंड, ५४ से ६६ दिन तक १८ सेकंड, ६६ से ८० दिन तक ९२ सेकंड, ८० से १०० दिन तक २८ सेकंड, १०० से १२४ दिन तक ३० सेकंड, १२४ से १४० दिन तक ३६ सेकंड, १४० से १६० दिन तक ४४ सेकंड, और उसके बाद धीरे धीरे ४४ से ९० सेकंड तक अभ्यास बढाना चाहिए।

चक्रासन की श्रेष्ठता

इस आसन से समग्र शरीर को लाभ होता है। शरीर हलका और स्फूर्तिवान बन जाता है। शरीर पर एक प्रकार का अधिकार हो जाता है। प्रत्येक कार्य में उत्साह और चेतन मालूम होता है। शरीर का प्रत्येक अवयव इस आसन में कार्य करने लगता है। यह आसन कायाकल्प की एक विधि है। वृद्धों को युवक बनाने का और युवकों को अनेक प्रकार की शक्ति प्रदान करने का सामर्थ्य इस आसन में है। योग

के अभ्यास में इस आसन को अनेक दृष्टियों से महत्त्व दिया गया है।

एकदम सख्त कब्ज़ियत वाले रोगियों को यह आसन नित्य सवेर और शाम को थोड़े समय तक करना चाहिए। अजीर्ण, वायु और गॅस के रोगियों को यह आसन करने का आग्रह किया जाता है। पेट के दोनों ओर की तथा पेड़ू की चरबी इस आसन से कम हो जाती है, भूख बढ़ती है, मंदाग्नि और उसके कारण उत्पन्न होनेवाली शिकायतें दूर होती हैं। आजकल युवकों में पेट और कमर दुखने आदि की व्याधियाँ सामान्य हो गई हैं। चक्रासन से यह शिकायतें दूर हो जाती हैं। झुककर बैठने के कारण उत्पन्न हुई शारीरिक विकृति चक्रासन से दूर हो जाती है। पेट के स्नायुओं को अन्दर और बाहर से व्यायाम मिलता है। इससे पेट के स्नायुओं की कार्यशक्ति बढ़ती है।

यह आसन स्त्रियों को अवश्य करना चाहिए। ऋतुदर्शन के समय कई स्त्रियों को पेड़ू तथा कमर के भाग में अतिशय पीड़ा होती है, कई स्त्रियों के गर्भाशय या बारम्बार स्थानान्तर होता है, और कई स्त्रियों को संभोग आदि क्रियाओं के समय असह्य पीड़ा होती है। प्रसूति के समय परेशान होनेवाली स्त्रियों को तथा उपरोक्त शिकायतें करने वाली स्त्रियों को अपने रोगों को दूर करने के लिये चक्रासन अवश्य करना चाहिए।

हलासन, सर्वांगासन पादहस्तासन या पश्चिमोत्तानासन करने के पश्चात् यदि कमर, जाँघ, गरदन या कंधा में पीड़ा उत्पन्न हो तो तुरन्त यह आसन करना चाहिए। चक्रासन *उपरोक्त चार आसनों से विरुद्ध आकृति का (Counter pose) आसन है। चक्रासन से हाथ, पैर, कंधे और जाँघ के चक

यों को अच्छा लाभ होता है।

शरीर में करोड़ का स्थान अति महत्त्वपूर्ण है। मनुष्य के स्वास्थ्य और अस्वास्थ्य का सारा आधार करोड़ पर होता है—ऐसी एक दृढ मान्यता है। वर्तमान म पश्चिमी देशों में एसी अनेक स स्थाएँ हैं जो मात्र करोड को मालिश, स्नान या व्यायाम देकर, उसे स्वस्थ बनाकर रोगों को ठीक करती हैं। बर्नार्ड मेक्फेडन ने इस दिशा मे अच्छी प्रगति की है। चक्रासन का विशेष प्रभाव करोड़ पर होता है। करोड की विकृति, कठिनता या निर्बलता दूर होती है। करोड़ को पर्याप्त व्यायाम मिलता है और वहाँ पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ रक्त एकत्रित होता है। ज्ञानतन्तु, आँत और मस्तिष्क को लाभ होता है। फेफड़े सुधरते हैं। पीठ में रहने वाली प्रथियों की कमी दूर हो जाती है और साथ ही शरीर की अन्य ग्रन्थियाँ भी शुद्ध और स्वस्थ होती हैं।

४ : जानु-शिरासन

व्याख्या —इस आसन मे लम्बाये हुए पैर के घुटने को मस्तक छूता है। जानु अर्थात् घुटना और सिर अर्थात् मस्तक। इस आसन में मस्तक और घुटने का स्पर्श होन से इसे "जानु शिरासन" नाम दिया गया।

मूल स्थिति —दोनों पैरों को लम्बाकर एक स्वच्छ वस्त्र या चटाई पर बैठो।

क्रिया —बायाँ पैर सीधा रखकर दाहिने पैर को घुटने से मोड़ो और उसकी एड़ी को अण्डकोष तथा गुदामार्ग के बराबर बीचोंबीच रखो। दाहिने पैर का तलवा लम्बाये हुए

पैर को जाँघ पर बराबर दबाकर रखना चाहिए; इससे शिवनी के नीचे दबाकर रखी हुई दाहिने पैर की एड़ी इधर-उधर नहीं हटेगी और इस आसन का सफल प्रभाव होगा।

लम्बाये हुए बायें पैर के अँगूठे को दोनों हाथों की अँगुलियों से पकड़ो। सिर धीरे धीरे झुकाते हुए (लम्बाये हुए पैर के) घुटने से अड़ाने या प्रयत्न करो। जिस समय सिर घुटने से लगने जाये उस समय श्वास एकदम बाहर निकाल दो। पेट को नाभि सहित अंदर खींचो। इच्छाशक्ति को केन्द्रित करके, गुदा को संकुचित करके, अण्डकोष को पेट की ओर ऊपर खींचने का प्रयत्न करो। यदि जानु-शिरासन को अधिक देरतक एक ही स्थिति में रखना हो तो धीरे धीरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए। बीच-बीच में पेट को तथा अण्डकोष को संकुचित करते रहना चाहिए। लम्बाया हुआ पैर घुटने में से और अण्डकोष के नीचे स्थित पैर जाँघ में से ऊपर न उठ जाए उसका ध्यान रखना चाहिए। प्रारम्भ में कठिनाई मालूम हो तो हाथ द्वारा मात्र पैर का अँगूठा पकड़ने का प्रयत्न करना चाहिए, और धीरे धीरे घुटने से सिर लगाने का प्रयत्न करना चाहिए।

जानु-शिरासन के अन्य प्रकार

यह आसन जिसप्रकार बैठे-बैठे हो सकता है उसीप्रकार खड़े रहकर भी हो सकता है। यह प्रकार कुछ कठिन है। प्रारम्भ में एक मेज़ के पास खड़े रहकर उपरोक्तानुसार सारी क्रिया करना चाहिए। अभ्यास हो जाने पर मेज़ का सहारा लिये बिना यह आसन करना चाहिए।

इस आसन की तीसरी रीति में भी प्रथम प्रकार की

भाँति ही सर्व क्रिया करना है, मात्र पैर की जो एड़ी गुदा और अण्डकोष के बीच रखी जाती है उसके बदले लम्बाये हुए पैर की जाँघ पर उस पैर का टखना रखना चाहिए। शेष सब क्रिया प्रथमानुसार ही करना चाहिए।

कुछ लोगों के पेट लोहे के लड्डू जैसे होते हैं। कुछ लोगों के पृथ्वीमाता जैसे गोल और विशाल होते हैं। कुछ लोगों के रूई के बोरे जैसे नर्म और ढीले होते हैं। कुछ पेट गणपति दादा की योग्यता रखने वाले गोल मटुकी जैसे सुन्दर होते हैं। ऐसे लोगों को तुमने कभी उठने-बैठने देखा है? यदि न देखा हो तो देखना। तुम्हें अपने जीवन में एक सुन्दर दृश्य देखने को मिलेगा। इस पृथ्वी पर बड़े पेटों में मृत्यु का वास है—ऐसा भगवान ने नहीं कहा, फिर भी मैं कहता हूँ। यह आसन करते समय ऐसे लोगों का पेट बलवा करता है। पेट के भण्डार में संग्रहित किया हुआ कचरा (Foreign material) हाथ और लम्बाये हुए पैर के मिलन का विरोध करता है। ऐसे लोग लाख कोशिशें करके अँगूठा पकड़ लेते हैं, परन्तु सिर तो घुटने से मिलने को इन्कार करता है। आखिर तंग आकर, आसन करना छोड़कर अपने प्यारे पेट को, पेट का मज़ाक करने वाली दुनिया को और दुनिया बनाने वाले खुद भगवान को भी गाली देकर संतोष प्राप्त करते हैं। यह सब होने पर भी उनके निश्चित आहार-विहार तो चालू ही रहते हैं। श्री भाई उमेशचन्द्रजी ने ऐसे लोगों के लिये इस आसन का एक सरल और सुन्दर प्रकार बतलाया है वह मैं यहाँ रखता हूँ और ऐसे भाइयों को यह प्रकार करने के लिये नम्र आग्रह करता हूँ।

एक पैर सीधा लम्बाकर रखना और दूसरा पैर शिवनी पर रखकर बैठना। मोड़कर रखा हुआ पैर दूर, रखी हुई जाँघ के नीचे न रहे इसकी संभाल रखना चाहिए। लम्बाए हुए पैर के अंगूठे की ओर दाहिना हाथ ले जाना चाहिए, और तुरन्त इस हाथ को पीठ के पीछे ले जाकर दूसरे हाथ को अंगूठे की ओर बढ़ाना चाहिए। इसप्रकार एक के बाद एक दोनों हाथों को आगे-पीछे करना चाहिए। इसप्रकार जानु-शिरासन करने वाले की स्थिति छाछ बिलोती हुई स्त्री की भाँति दिखाई देगी। कुछ देर में मोड़े हुए पैर को लम्बा करके लम्बाए हुए पैर को मोड़ना चाहिए और दोनों हाथों की क्रिया चालू करना चाहिए। जिसप्रकार हाथ आगे-पीछे चलाए जाते हैं उसीप्रकार कमर, पेट, छाती तथा सिर के भागों को भी आगे-पीछे हटाना चाहिए। ऐसा करने से पीठ की हड्डी मुड़ने लगेगी, कमर के सांधे की कठोरता कम होगी, पैर के स्नायुओं और नसों में शक्ति आयेगी। ऐसा करते समय कदाचित् किसी के पैर की नस खिंचेगी और कुछ वेदना मालूम होगी; परन्तु वह वेदना मात्र प्रयत्न करते समय ही होगी; सारे दिन दर्द नहीं होगा। हाँ, नस-नाड़ियों में अशक्ति, कठोरता या अन्य कोई त्रुटि होगी तो दर्द अवश्य होगा।

आवश्यक सूचनाः—जानु-शिरासन में भी पैरों को क्रमानुसार फैलाना और मोड़ना चाहिए। सम्पूर्ण लाभ के लिये दोनों पैरों का समान उपयोग अनिवार्य है। अण्डकोष और गुदा के बीच स्थित नस को "शिवनी" अथवा "वीर्यनाड़ी" कहा जाता है। पैर की एड़ी को इस स्थान पर इसप्रकार दबाकर रखना चाहिए कि जिससे वह इधर-उधर हट न

जाए। स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

समय—यह आसन साध्य होने के पश्चात् निम्नानुसार समय रखना चाहिए —

पहले १० दिन १ से १॥ मिनट (दोनों पैरों की क्रिया)
दूसरे १० दिन मे १॥ से २॥ ,, (,, ,, ,, ,,)
तीसरे १० दिन मे २॥ से ३ ,, (,, ,, ,, ,,)
४१ दिन म ५ मिनट तक (,, ,, ,, ,,)
६० दिन मे ८ मिनट तक (,, ,, ,, ,,)

—इसप्रकार आसन का अभ्यास बढाना चाहिए। कम से कम यह आसन ५ मिनट और अधिक से अधिक ३१ मिनट तक करना चाहिए। पाँच मिनट से कम समय यह आसन करने वाले को शायद ही इसका लाभ मिलता है। ३५ मिनट से अधिक समय किन्हीं खास सयोगों मे निष्णात की सलाह लेकर इस आसन के पीछे लगाना चाहिए।

जानु शिरासन के लाभ

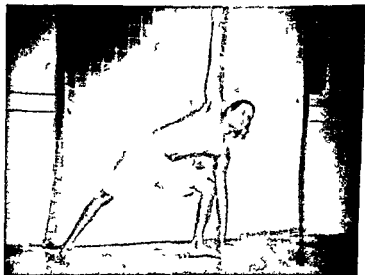
इस आसन से पेट की चरबी कम होती है, कमर का दर्द और पसलियों की निर्बलता का अन्त होता है। पुरुषातन की कमी वाला को इस आसन से अधिक लाभ होता है, वीर्य की थैली की शक्ति बढती है प्रोस्टट ग्रन्थि का रोग दूर होता है। हार्निया का यदि प्रारम्भ हो तो वह दूर हो जाता है। शरीर म ओज और तेज की वृद्धि होती है, हृदय की निर्बलता, डरपोकपना, मस्तिष्क की अस्थिरता का नाश होता है। परों का दर्द और नसा की शिथिलता दूर हो जाती है। मन्दाग्नि, प्रारम्भिक बवासीर भी इस आसन

से मिट जाते हैं। पेशाब सम्बन्धी शिकायतें दूर होती हैं। शरीर में चरबी (उम्र तथा ऊँचाई के अनुकूल) योग्य प्रमाण में रहती है। जीर्णज्वर दूर हो जाता है। हाथ-पैरों के सांधे शक्तिशाली हो जाते हैं। शरीर की सुन्दरता बढ़ती है। प्रारम्भिक अण्डकोष का रोग मिट जाता है।

—("व्यायाम" मासिकपत्र से)

कब्जियत की शिकायत वाले भाइयों को यह आसन थोड़ा सा पानी पीकर करना चाहिए। आँतों की खराबी से होने वाले रोग—जैसे कि—सिरदर्द, आँखों का धुंधलापन, वायु का प्रकोप, जीर्णज्वर, पेट का शूल और अन्य रोग इस आसन से दूर हो जाते हैं। आँतें शुद्ध और स्वस्थ होने से भूख बढ़ती है; पाचनशक्ति सतेज होती है; आँतों के चरम और कुण्डलिनी की जागृति के लिये यह आसन महत्त्वपूर्ण है।

इस आसन में पेट को अन्दर की ओर सिकोड़ा जाता है; इसलिये प्लीहा (Spleen) और कलेजे को अच्छीतरह मालिश मिलता है। मूत्राशय पर एक प्रकार का दबाव-संकोचन होने से मूत्राशय की तमाम शिकायतें दूर होती हैं।

इस आसन की मुख्य उपयोगिता इसके द्वारा होनेवाले वीर्यरक्षण के लिये है। इच्छाशक्ति से गुदा और अण्डकोष के बीच की नाड़ियों को ऊपर की ओर खींचने से वीर्य में स्थिरता प्राप्त होती है, और परिणामस्वरूप स्वप्नदोष, शीघ्र-स्खलन अथवा अन्य वीर्य सम्बन्धी विकार दूर हो जाते हैं। वीर्य का प्रवाह अधोगामी होने के बदले ऊर्ध्वगामी होता है।

त्रिकोणासन

५ : त्रिकोणासन

व्याख्या —त्रिकोण को त्रिभुज भी कहा जाता है। यह आसन करनेवाले के शरीर की आकृति त्रिकोणाकार (Triangular) जैसी बनती है, इसलिये इसे उपरोक्त नाम दिया गया है। इस आसन को त्रिभुजासन नाम से भी पहिचाना जाता है।

मूल स्थिति —जमीन पर सीधे खडे रहो। पैरों के बीच २४ से ३६ इंच जितना फासला रखो। दोनों हाथ शरीर के बगल में कंधे की सीधी रेखा में, हथेलियाँ जमीन की ओर और हाथ जमीन के समानान्तर (Parallel) होना चाहिए।

क्रिया —(१) बायाँ पैर घुटने से सीधा रखकर दायीं ओर झुको। दाएँ हाथ से दाएँ पैर का अँगूठा पकडो। इस समय दायाँ पैर घुटने के पास से थोडा मुडेगा। सिर को थोडासा दाएँ कंधे की ओर झुकाकर बाएँ हाथ को कान की ओर लम्बाना चाहिए। इस समय बायाँ पैर और बायाँ हाथ सीधी रेखा में होंगे।

(२) श्वास लेते हुए मूल स्थिति में आओ।

(३) दाहिनी ओर उपरोक्तानुसार क्रिया करो।

यह आसन निर्बल, अशक्त और रोगी भी कर सकते हैं। अशक्त लोगों को यह आसन खडे-खडे न करके लेट लेट करना चाहिए। सख्त जमीन पर चित्त लेटकर यह आसन उपरोक्तानुसार सरलता से हो सकता है। सबेरे उठने से पहले उत्तानपादासन की भाँति यह आसन भी बिस्तर में

करने से अनेक लाभ होते हैं। वृद्ध स्त्री-पुरुषों को यह आसन अवश्य करना चाहिए।

समयः—यह आसन अत्यन्त सरल है। शीघ्रता से करने की अपेक्षा धीरे धीरे करना चाहिए। इससे स्नायुओं पर योग्य दबाव और खिंचाव होगा। श्वासोच्छ्वास की उलझन खड़ी नहीं होगी। बायीं और दायीं—दोनों ओर समान क्रिया करना चाहिए और रुकने के समय की मर्यादा भी समान रखना चाहिए।

१ से १० दिनतक बायीं और दायीं ओर दो-दो क्रियाएँ करना चाहिए। प्रत्येक क्रिया में १० सेकण्ड स्थिर रहना चाहिए।

११ से २० दिन तक दोनों ओर दो-दो क्रियाएँ करना चाहिए और प्रत्येक क्रिया के समय ११ से १५ सेकण्ड तक आसन की स्थिति में स्थिर रहना चाहिए।

२१ से ३० दिन तक प्रत्येक ओर तीनबार क्रिया करना चाहिए और स्थिर रहने का समय उपरोक्तानुसार ही रखना चाहिए।

३१ से ४५ दिनतक उपरोक्त क्रिया स्थायी रखकर समय की मर्यादा दुगुनी करना चाहिए।

४५ से ६० दिन तक प्रत्येक बगल में दो बार क्रिया करना चाहिए और प्रत्येक क्रिया के समय एक मिनट तक त्रिकोणासन की स्थिति में रुकना चाहिए। इसप्रकार का कार्य-क्रम नित्य चालू रखना चाहिए। यह आसन कम से कम आध मिनट तक किया जाये तभी इच्छित लाभ प्राप्त होता है।

त्रिकोणासन के लाभ

यह आसन अर्धमत्स्येन्द्रासन के वर्ग का है; इतना ही नहीं, परन्तु यह आसन अर्धमत्स्येन्द्रासन का पूरक है। इस आसन से मेरुदण्ड पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। मेरुदण्ड के आसपास के स्नायुओं को पर्याप्त मात्रा में व्यायाम मिलता है। इस आसन से धड़ को विशेष लाभ होता है।

योगियों के लिये मेरुदण्ड एक महान वस्तु है; क्योंकि यह करोड़रज्जु और सिम्पेथेटिक सिस्टम (Sympathetic system) के साथ संलग्न है। कुण्डलिनी के हलन-चलन के कार्य में मुख्य भाग लेने वाली सुषुमणा नामक महत्त्वपूर्ण नाड़ी मेरुदण्ड में स्थित है। यह आसन ज्ञानतंतुओं का पोषण करता है; आँतों की शिथिलता दूर होकर उनकी गति में वृद्धि होती है; इसलिये आँतों की निर्बलता के कारण उत्पन्न होनेवाली अनेक व्याधियाँ—जैसे कि—मंदाग्नि, कब्जियत, गॅस, आँत्रपुच्छ इत्यादि अवश्य दूर हो जाती हैं। इस आसन से शरीर हलका और चपल बनता है। जो लोग कमर की हड्डी, जाँघ की हड्डी (Femur) या पैर की हड्डी (Febula) के टूट जाने से या चोट आने से लँगड़ाते हों या अन्य कोई शिकायत हो, उन्हें इस आसन से लाभ होगा। यह आसन पैरों को लम्बा करता है।

यह आसन कमर और उसकी दोनों बगलों को, पैर, हाथ, गरदन और बगल के स्नायुओं को स्वस्थ और दृढ़ बनाता है। त्रिकोणासन से कमर के दोनों ओर बढ़ी हुई बेकार और बेडौल चरबी दूर हो जाती है; कमर पतली

और सुदृढ़ बनती है।

यह आसन युवा स्त्रियों के लिये अनेक दृष्टि से महत्त्वपूर्ण है।

६ : धनुरासन

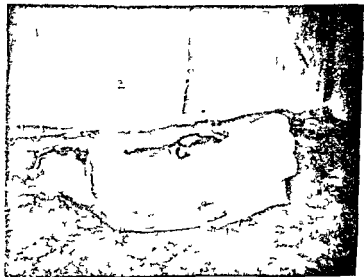
व्याख्या:—यह आसन जमीन पर औंधे लेटकर किया जाता है। इसमें धड़ तथा जाँघ का भाग धनुषाकार मालूम होता है और फैलाये हुए हाथ-पैर प्रत्यंचा जैसे दिखाई देते हैं। अपनी पूर्ण स्थिति में धनुष की भाँति दिखाई देने के कारण इसे "धनुरासन" नाम दिया गया है।

धनुरासन की रीति

(१) जमीन पर औंधे लेट जाओ; हाथ शरीर के बगल में और पैर लम्बे रखो।

(२) अब, दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर नितंबों के निकट लाओ। दोनों पैर के टखनों को दोनों हाथों से पकड़कर मुँह बन्द रखकर ठोड़ी को जमीन से लगा रखो। घुटनों और टखनों को—जितने हो सकें—एक-दूसरे के निकट रखो।

(३) सिर को छाती के भाग सहित और घुटनों को जांघों के भाग सहित ऊपर उठाओ। धनुरासन की स्थिति में नाभि के ऊपर तथा नीचे का मात्र चार-छह इंच जितना भाग जमीन से लगा रहे इसप्रकार शरीर का शेष भाग ऊपर उठाना चाहिए; हाथ-पैरों को अच्छीतरह खिंचा हुआ रखना

धनुरामन

धनुरासन का प्रकार

चाहिए। प्रारम्भ करने वाले को अपने दोनों घुटनों और टखनों में फासला रखना चाहिए, ताकि यह आसन सरलता से साध्य हो जाए। अभ्यास हो जाने पर दोनों पैर मिलाकर रखना चाहिए।

इस आसन मे विविधता भी लाई जा सकती है। धनुरासन की स्थिति में आ जाने के पश्चात् सिर और छाती के भाग को इस तरह नीचे ले जाओ मानों झूला रहे हो; फिर जांघ और घुटनों के भाग को नीचे ले जाओ, इसलिये सिर और छाती का भाग ऊपर उठेगा।

धनुरासन की पूर्ण स्थिति में आ जाने पर बायीं ओर लुढ़को; फिर मूल स्थिति मे आकर दायीं ओर लुढक जाओ, इसप्रकार जबतक थक न जाओ तबतक लुढ़कते रहो। इस हालत मे हाथ टखनों से छूट न जाएँ यह ध्यान रखना चाहिए।

आवश्यक सूचना

इस आसन मे मुख्यतः करोड़रज्जु पर दबाव और ज़ोर आता है। करोड पर झटका न लगे, तथा अयोग्य दबाव न आये इसकी सावधानी रखना चाहिए। इस आसन की स्थिति में जहाँतक हो सके गहरे श्वासोच्छ्वास लेना चाहिए। स्त्रियों को गर्भाधान के प्रारम्भ से ही तथा ऋतुकाल में यह आसन बन्द कर देना चाहिए।

समयः—पहले दो-तीन दिन दो से तीन सेकंड तक यह आसन करना चाहिए। फिर सप्ताह के अंदर और दो तीन सेकंड बढा देना चाहिए। दूसरे सप्ताह में एक ही क्रिया

१० से १५ सेकंड तक स्थिर रहकर करना चाहिए; बीच में एकबार थोड़ा आराम लेकर पुनः धनुरासन प्रारम्भ करो। तीसरे सप्ताह में एक से डेढ मिनट तक स्थिर रहकर फिर दो-तीन बार आसन करना चाहिये। चौथे सप्ताह में संख्या उतनी ही रखकर समय बढाना चाहिये। इसप्रकार अभ्यास बढाते-बढ़ाते कम से कम १० मिनट तक स्थिर रहने का प्रयत्न करना चाहिए।

धनुरासन के लाभ

इस आसन में सिर के ओर की स्थिति भुजंगासन (सर्पासन) जैसी, और पैरों की ओर की स्थिति शलभासन जैसी होती है। भुजंगासन और शलभासन के समन्वय से यह धनुरासन बनता है; इसलिये भुजंगासन और शलभासन के प्रगट तथा अप्रगट लाभ का समावेश इस आसन में हो जाता है। धनुरासन करने वाले को भुजंगासन और शलभासन—दोनों का लाभ मिलता है; इसलिये त्रिवेणी संगम समान यह धनुरासन वास्तव में श्रेष्ठ है।

इस आसन से विशाल पेटवाले महानुभावों की चरबी आटे की भाँति उतर जाती है। सीसे की भाँति भारी और सख्त पेट कुछ ही समय में नर्म हो जाता है। पेट का बेडौलपना नष्ट होकर वह सुन्दर सुदृढ़ बन जाता है। रुई के गोल तक्रिये जैसे नितम्ब प्राकृतिक रूप धारण करते हैं। इस आसन से बड़ी आँत में एक प्रकार का हलन-चलन होता है, जिससे मल को वेग मिलता है। बड़ी आँत गतिशील और कार्यशील हो जाने से आँतों की निर्बलता, शिथिलता तथा अन्य शिकायतें दूर हो जाती हैं। कब्जियत मिट जाती है।

पीठ के स्नायुयों को इस आसन से अच्छा मालिश मिलता है। वात रोग नष्ट हो जाता है, क्षुधा प्रदीप्त होती है। आमाशय में रक्त का प्रवाह बढ़ने से वह निरोगी हो जाता है। हाथ पैरों को श्रेष्ठ व्यायाम मिलने के साथ ही इन अवयवों की नसें शुद्ध हो जाती हैं। कमर के मनके (Lumber vertebra) पर इस आसन का प्रभाव होने से कमर सम्बन्धी शिकायतें दूर हो जाती हैं।

स्त्रियों के लिये तो यह आसन सर्वोत्तम है। इससे गर्भाशय की शिकायतें, पीड़ितार्तव अथवा आर्तव सम्बन्धी अन्य रोग दूर हो जाते हैं—ऐसा मेरा अनुभव है। इस श्रेष्ठ आसन से स्त्रियों के स्तनों का भाग सुन्दर, घाटीला और सख्त हो जाता है।

यह आसन करने से ऊँचाई बढ़ती है, क्योंकि ऊँचाई का अधिकांश आधार करोड़ पर है। धनुरासन मे करोड अच्छी तरह खिंचती और दबती है, परिणामत. वहाँ शीघ्रता पूर्वक रुधिराभिसरण प्रारम्भ होता है। करोड़ को खींचने से वहाँ रक्त का प्रमाण बढता है, इसलिये स्वाभाविक ही ऊँचाई में दो तीन इंच वृद्धि हो जाती है।

शरीर की सामान्य रचना पर इस आसन का अच्छा प्रभाव होता है। शरीर की सुदृढता और स्वास्थ्य के लिये यह आसन श्रेष्ठ है। पाचन अवयव, लीवर और प्लीहा पर इन आसन का अच्छा प्रभाव पड़ता है। आरोग्य के इच्छुकों को, सुदृढ शरीर की भावना रखने वालों को यह आसन करने के लिये मेरा नम्र आग्रह है।

गरदन का विकास, सीने की वृद्धि तथा बेडौल कंधों को घाटीला और सुन्दर बनाने के लिए धनुरासन आवश्यक है।

धनुरासन में पादहस्तासन से विपरीत क्रिया होती है, इसलिये इस आसन में स्नायुओं पर पादहस्तासन से विपरीत दबाव होता है, इसलिये यदि इस आसन को पादहस्तासन से विपरीत दिशा का आसन (Counter Pose) माना जाए तो कोई आपत्ति नहीं है। पादहस्तासन में कमर की और करोड़ की हड्डियों पर तथा स्नायुओं पर जो प्रभाव होता है उससे विपरीत प्रभाव धनुरासन से होता है। पादहस्तासन से स्नायु अकड़ गये हों, कमर में अथवा करोड़ पर एकतरफी दबाव पड़ा हो, तो वह धनुरासन से ठीक हो जाता है, इसलिये पादहस्तासन के बाद धनुरासन अथवा धनुरासन के बाद पादहस्तासन अवश्य ही करना चाहिए।

तात्पर्य यह है कि इस एक ही आसन से कमर की मजबूती, पेट के स्नायुओं की शक्ति, गले की नसों की शक्ति, पैर के अँगूठे की नसों की शक्ति, और पाचन शक्ति की वृद्धि तथा करोड़ की शुद्धि उच्च प्रकार से होती है। पसलियों की अशक्ति, छाती की घबराहट, वायु के कारण होनेवाली मन की अस्थिरता, रुधिराभिसरण की मंदता के परिणामस्वरूप उत्पन्न होनेवाला आलस, ढीलापन, दैनिक कार्य में शिथिलता तथा स्फूर्ति का अभाव भी अवश्य दूर हो जाता है।

७ : पद्मासन

व्याख्या—पद्मासन अर्थात् कमल जैसी आकृति दर्शाने वाला आसन। जिस प्रकार वृक्ष के आसपास बेल लिपटी होती है उसीप्रकार इस आसन में पैर एक-दूसरे के साथ मजबूती से बँध जाते हैं और शरीर के अन्य अवयव खिले हुए कमल की भाँति दिखाई देते हैं, इसलिये इस आसन

पद्मासन

को "पद्मासन" कहा जाता है। कोई-कोई इसे "कमलासन" भी कहते हैं।

पद्मासन, सिद्धासन, स्वस्तिकासन और सुखासन यह चार आसनें जप, तप और साधना के लिये हैं। साधना में चार आसनों में से किसी भी एक आसन में सिद्धि प्राप्त करके उसी में स्थिर रहना चाहिए–उसी का अभ्यास करना चाहिए। साधना में बारम्बार आसनें नहीं बदलना चाहिए। साधना की दृष्टि से पद्मासन का नम्बर प्रथम है। शाण्डिल्य इत्यादि अनेक ऋषि–मुनियों ने पद्मासन की प्रशंसा मुक्तकण्ठ से की है। हठयोग की पुस्तक में भी पद्मासन को मुख्य स्थान दिया जाता है। सुखासन या स्वस्तिकासन में सीधा बैठना स्वाभाविक नहीं है—जबकि पद्मासन में अपने आप सीधा बैठा जा सकता है।

पद्मासन के प्रकारों के कुछ नाम यह हैं—

(१) वीरासन, (२) पर्वतासन, (३) समासन, (४) सुखासन, (५) उत्थित पद्मासन, (६) बद्ध पद्मासन, (७) ऊर्ध्व पद्मासन, (८) लोलासन, (९) कुक्कुटासन—इत्यादि।

पद्मासन करने की रीति

मूल स्थिति —स्वच्छ चटाई पर पैर लम्बाकर बैठो।

(१) बायें पैर को घुटने से मोड़कर दायें पैर की जाँघ पर रखो।

(२) दायें पैर को घुटने से मोड़कर बायें पैर की जाँघ पर रखो।

(३) बायें हाथ को बायें घुटने पर और दायें हाथ को दायें घुटने पर रखो।

हथेली आकाश की ओर रखकर मध्य में अनामिका और कनिष्ठिका ँगुली को मिलाओ। तर्जनी की पोर को अँगूठे के बीच रखो। ठाढ़ी को इस तरह रखो कि गरदन या छाती के साथ स्पर्श हो। इसे "जालधर बध" कहा जाता है। आँखों को नाक की फुनगी पर केन्द्रित करो। इसे "नासाग्रदृष्टि" कहा जाता है।

चरबीयुक्त स्थूल पैरों वाले, आलसी और सख्त साँधों वाले युवक, वृद्ध यह आसन सरलता से नहीं कर सकते। एक पैर महान कठिनाई से चढता है, लेकिन जहाँ दूसरा पैर चढाने का प्रयत्न किया कि पहला पैर जाँघ पर से खिसक जाता है। यदि मारकूट कर दोनो पैरों को चढ़ा भी दिया तो घुटने जमीन से उठ जाते हैं और पीड़ा शुरू हो जाती है।

यदि पद्मासन में दोनो पैर एकसाथ न चढते हो तो प्रथम एक पैर जाघ पर चढाकर अर्धपद्मासन करना चाहिए। पहला पैर उतारकर दूसरा पैर जाँघ पर रखकर दूसरी ओर अर्धपद्मासन करो।

आवश्यक सूचना

पद्मासन में सिर, गरदन और धड़ समरेखा मे रखो। दोनों पैरों की एड़ियाँ पेडू के आसपास रखना चाहिए। मन को उच्च विचार, जप, तप आदि मे रोकना चाहिए।

समय—पद्मासन तभी साध्य अर्थात् सिद्ध हुआ कहा जाता है कि जब साधक पद्मासन की स्थिति म शातिपूर्वक बीच में आराम लिये बिना बैठ सके।

बद्ध पद्मासन

बद्ध पद्मासन का प्रकार

पद्मासन प्रारम्भ करने वाले निम्नानुसार समय ले सकते हैं —

१ से ७ दिनतक १ से २ मिनट।
८ से १२ दिनतक २ से ३ मिनट।
१२ से १८ दिनतक ३ से ५ मिनट।
१८ से २५ दिनतक ५ से ८ मिनट।

२५ से ३५ दिनतक १० मिनिट तक स्थिर रहना चाहिए। पश्चात् प्रतिसप्ताह ३ से ५ मिनट बढ़ाते हुए प्रगति करना चाहिए।—इसप्रकार कम से कम आधे से एक घण्टा पद्मासन करना चाहिए।

पद्मासन के लाभ

प्राणायाम के लिये तथा मन की एकाग्रता के लिये पद्मासन अत्यन्त उपयोगी है। इस आसन में दीर्घ श्वासोच्छ्वास का सादा व्यायाम करने से भी फेफड़ों का विकास होता है, छाती के अधिकांश रोगों मे लाभ होता है। इस आसन में जाँघ की नसें–नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं। पैरों की ओर अधिक रक्त न जाकर पेडू के भाग (एब्डोमिनल एओर्टा) को शिराओं द्वारा पर्याप्त मात्रा म रक्त प्राप्त होता है, जिससे वहाँ के ज्ञानतंतुओं को अच्छी शक्ति और स्वास्थ्य का लाभ होता है।

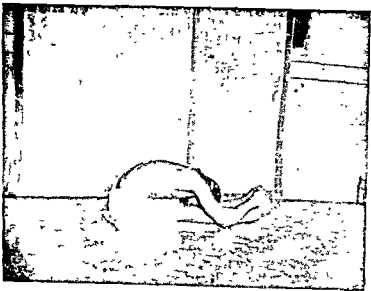
श्री उमेशचन्द्रजी पद्मासन के सम्बन्ध मे निम्नानुसार लिखते हैं —

अण्डकोष की कुछ मुख्य नाड़ियाँ पैर के अँगूठों के साथ सम्बन्ध रखती हैं। कभी कभी अण्डकोष का रोग न कुछ उपाय से दूर हो जाता है. पैर के अँगूठे की पोर को डोरा या लोहे

का पाठ्य बार बाँधना पड़ता है। अर्धशीर्ष के दर्दवालों को भी जिस नथुए में श्वास चलती हो उससे विरुद्ध हाथ की कुहनी के पास डोरा या कपड़ा बाँधने से जल्दी ही अर्धशीर्ष रोग मिट जाता है। जिस नथुए में श्वास चल रही हो उसके विरुद्ध करवट से थोड़ी देर तक लेटे रहने से आराम मिलता है; कारण यह कि अमुक नाड़ियों की शिथिलता, उनका बन्द हो जाना, मन्दगति से चलना—इत्यादि कारणों से यह रोग उत्पन्न होता है। इस आसन की स्थिति में हाथ के अँगूठे की पोर पर तर्जनी को दबा रखने से हाथ के ज्ञानतंतु सतेज होते हैं। हृदय, फेफड़े, गला, कान इत्यादि के ज्ञानतंतु भी बलवान बनते हैं।

पद्मासन में अँगूठे की नाड़ी तथा पैर की एड़ियों से पेडू के आसपास के भाग को दबाने से सुषुम्णा नाड़ी चालू हो जाती है। सन्ध्या-पूजा, वेदमंत्रों का पाठ, गायत्री जप, कथा बाँचते, कथा या उपदेश सुनते, भोजन करते, भाषण देते, इष्टदेव का स्मरण तथा प्राणायाम करते समय सुषुम्णा नाड़ी चालू रहना चाहिए। सुषुम्णा नाड़ी चालू रहने से अधिक आनन्द आता है, साधना का फल शीघ्र प्राप्त होता है; मन भी जल्दी स्थिर हो जाता है।

८ : पश्चिमोत्तानासन

आसनों के व्यायाम में तीन आसनों को खूब महत्त्व दिया जाता है। इन तीन आसनों में शीर्षासन, सर्वांगासन और पश्चिमोत्तानासन का समावेश होता है। हठयोग के अभ्यासियों को यह तीनों आसन आवश्यक हैं। यह तीनों आसन आरोग्यरूपी भवन के तीन दृढ़ स्तंभ हैं। इनके द्वारा मन,

पश्चिमोत्तानासन

आत्मा और शरीर का उत्कर्ष साधा जा सकता है। गृहस्था-श्रमी और कामधंधे में फँसे हुए व्यक्ति सभी आसन करने का समय न निकाल सकें यह स्वाभाविक है। ऐसे लोगों को उपरोक्त तीनों आसन नित्यनियमानुसार करना चाहिए। मनुष्य के त्रिविध आरोग्य की सुरक्षा करने वाले और तीनों आसन उत्तराधिकार में प्रदान करनेवाले ऋषि-मुनियों का हम जितना आभार माने उतना कम ही है।

पश्चिमोत्तानासन की रीति

मूल स्थिति —जमीन पर चित्त लेट जाओ। हाथों को सिर की ओर सीधा फैला दो।

क्रिया —श्वास बाहर निकालते हुए बैठने की स्थिति में आओ और हाथों से लम्बाए हुए पैरों के अँगूठे पकड़ो। नाक को दोनों घुटनों के बीच ले जाने का प्रयत्न करो। पेट को नाभिसहित बलपूर्वक अंदर की ओर खींचो। विशाल पेटवाले महाशयों को यह आसन अत्यन्त लाभदायक होने पर भी शत्रु का काम करता है। पैरों के अँगूठे पकड़ते समय पेट बलवा करता है, घुटने ऊपर उठ जाते हैं, हाथ भी पैर के अँगूठों के निकट न जाने के लिये सत्याग्रह शुरू कर देते हैं। कमर और जाँघ के शिथिल स्नायु, कमजोर नसें-नाड़ियाँ रोने लगती हैं। आँखें और मुँह भी लाल होकर भयंकर दृश्य उपस्थित करते हैं। लेकिन क्या किया जाये? कहीं पेट को इतना अधिक लाड़ प्यार किया जाता है? घबराना मत, हिम्मत न हारना, हाथ में आयी हुई अमूल्य वस्तु को मत छोड़ना। विशाल, कोमल, ढीलेढाले, रोग और मृत्यु के निवासस्थान

समान अपने पेट को छोटा और निरोगी बनाता है न? धैर्यपूर्वक प्रयत्न चालू रखना। हाथ, पैर, कंधे और कमर की शिथिल शिराएँ तथा स्नायु और विशाल प्यारा पेट अपने व्यक्तित्व का अपमान होने से प्रथम तो तुम्हें आपत्ति में डाल देंगे, लेकिन कुछ ही दिनों में तुम्हारी विजय होगी। आनन्दाश्चर्य के बीच तुम्हारी आपत्तियों का अन्त आयेगा।

पश्चिमोत्तानासन के प्रकार

इस आसन के कई प्रकार हैं। हरएक प्रकार विविधता के लिये करना आवश्यक है। सभी प्रकारों के लाभ लगभग समान ही हैं।

दूसरा प्रकार : घर्षण पश्चिमोत्तानासन

एक स्वच्छ चटाई पर पैर लम्बाकर बैठो। दोनों हाथ आकाश की ओर ऊपर रखो। श्वास बाहर निकालकर पैरों के अँगूठे पकड़ो। श्वास लेकर पुन मूल स्थिति में आ जाओ। यह प्रकार बैठे बैठे शीघ्रतापूर्वक करना चाहिए। पश्चिमोत्ता नासन करनेवालों को प्रथम यही प्रकार करना चाहिए, ताकि पहला प्रकार करने मे कठिनाई न आये।

तीसरा प्रकार : पादहस्तासन

यह एक स्वतन्त्र सुप्रसिद्ध आसन है। पश्चिमोत्तानासन बैठकर किया जाता है—जब कि यह आसन खड़े रहकर करना पड़ता है।

व्याख्या:—इस आसन में हाथ-पैर एक-दूसरे से मिलते हैं इसलिये इसे "पादहस्तासन" नाम दिया गया है। पाद अर्थात् पैर और हस्त अर्थात् हाथ। पादहस्तासन अर्थात् हाथ-पैर का आसन।

मूल स्थिति:—सीधे खड़े रहो। दोनों पैर मिलाकर रखो। हाथ ऊपर आकाश की ओर इसप्रकार रखो मानों किसी को हथेली बतला रहे हो।

क्रिया:—श्वास निकालते हुए कमर के पास से नीचे की ओर मुड़कर अँगूठे पकड़ो। पेट को नाभिसहित अंदर की ओर खींचो और नाक को घुटनों के निकट ले जाकर घुटनों से लगाओ। लेकिन ध्यान रखो कि पैर घुटनों से मुड़ न जाएँ।

चौथा प्रकार : सिरघुटनासन

पैरों में लगभग १२-१५ इंच का फासला रखकर सीधे खड़े रहो। हाथों को पीछे की ओर ले जाकर अँगुलियाँ एक-दूसरे में फँसा दो और हाथों को झूलता रखो। पादहस्तासन की भाँति श्वास छोड़ते हुए नीचे झुककर नाक घुटनों के बीच ले जाओ; इसी समय जुड़े हुए हाथों को पीछे की ओर से कंधों की शक्ति लगाकर आकाश की ओर ऊपर जाने दो। अँगुलियाँ छूट न जाएँ, गिर न जाओ, इन बातों का ध्यान रखना चाहिए। अब, श्वास लेते हुए मूल स्थिति में आ जाओ। इस समय कंधे और सिर जितने हो सकें पीछे की ओर झुकाओ।

पाँचवाँ प्रकार

उपरोक्तानुसार ही; सिर्फ हाथों को कमर पर रखना चाहिए।

छठवाँ प्रकार

उपरोक्तानुसार ही; अन्तर इतना है कि इसमें हाथों की अँगुलियाँ गरदन के पीछे एक-दूसरे में फँसी रहेंगी।

यह सब प्रकार एक ही वर्ग के हैं। श्रेष्ठ प्रकार के आरोग्य की इच्छा रखने वालों को उपरोक्त प्रकार नित्य-नियमानुसार बदल-बदलकर करना चाहिए।

धार करें। आठवें सप्ताह में ३ मिनट तक बढ़ाएँ।—इस प्रकार आगे प्रति सप्ताह में एक से डेढ मिनट समय बढ़ाते रहना_चाहिए और क्रमश २५ से ३० मिनट तक आसन की एक ही स्थिति में स्थिर रहना चाहिए। यदि यह आसन कम से कम आध घण्टे तक किया जाये तो तत्काल ही इच्छित फल की प्राप्ति होती है। इस आसन के अन्य प्रकारों मे समय का नियम समान ही समझना।

पश्चिमोत्तानासन के लाभ

शरीर-यन्त्र के सबसे महत्वपूर्ण अवयव—छोटी आँत, बड़ी आँत, यकृत, प्लीहा, जठर, मूत्राशय, गर्भाशय—पेट स्थित हैं। यह अमूल्य स्थान सदैव सुरक्षित रहे इसके लिये इसे ईश्वर ने दो हाथों और दो पैरों के बीच रखा है। अधिकांश रोगों के आगमन की पूर्वसूचना पेट देता है, पेट से ही रोग का प्रारम्भ होता है। पेट के सहयोग बिना रोगमुक्ति असम्भव है। जिसका पेट सकुशल है उसके आरोग्य की क्षेमकुशल समझो। विरुद्ध आहार-विहार या उसके अतियोग से, बैठाऊ जीवन से, विषाक्त दवाओं के सेवन से, बारम्बार जुलाब लेने से आँतें शिथिल और निर्बल होजाती हैं, यकृत रोगी बनता है, जठर मंद हो जाता है, ग्रन्थियाँ कार्य मन्द कर देता है, परिणामस्वरूप अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। यह पश्चिमोत्तानासन पेट के सब विकारों की रामबाण औषधि है।

इस आसन से पेडू की रक्तशिराओं मे एक प्रकार का मालिश (Massage) होता है, पाचक रस भलीभाँति झरता है, पेट की समस्त नसों-नाड़ियों में सकोच और विकास होने

से उन्हें शक्ति प्राप्त होती है; अजीर्ण और कृमि विकार दूर हो जाते हैं; मंदाग्नि दूर होने से भूख बढ़ती है। इस आसन में पेट को अन्दर खींचा जाता है जिससे प्लीहा और यकृत सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। पेट की अशुद्ध वायु की अधोगति होने से वह गुदामार्ग से बाहर निकल जाती है। यदि थोड़ा सा पानी पीने के बाद यह आसन किया जाये तो मलशुद्धि के कार्य में वेग आता है।

विशाल पेट वाले महानुभावो! शरमाने की आवश्यकता नहीं है। पेटेन्ट दवाओं की भी ज़रूरत नहीं है। इस आसन में ही तुम्हारे पेट को छोटा करने की चमत्कारी शक्ति है। इस आसन का प्रारम्भ करने पर चरबी और स्टार्चयुक्त पदार्थों को छोड़ देना। नित्यनियमानुसार श्रद्धापूर्वक यह आसन करना। चरबी की विपुलता, नितंबों की व्यर्थ और बेडौल वृद्धि, तथा बवासीर इस आसन से दूर हो जाते हैं। प्रारम्भ करने से पूर्व अपनी तोंद को माप लेना, यदि तुम स्वयं न माप सको तो किसी दूसरे की सहायता लेना, फिर दो महीने तक आसन करने के पश्चात् माप लेना। परिणाम देखकर तुम कहोगे कि—"सचमुच ही यह आसन हमारे ऋषि-मुनियों की अमूल्य भेट है!"

इस आसन द्वारा हमारे शरीर में विद्यमान सुषुम्णा नाड़ी शुद्ध होने से उसका बल बढ़ता है; ज्ञानतंतुओं एवं करोड़रज्जु को लाभ होता है, कमर के स्नायु मजबूत हो जाते हैं।

यह आसन करने वालों का वज़न बढ़ जाता है, उसका कारण यह है कि, इस आसन से यकृत की कार्यशक्ति में वृद्धि होती है और परिणामतः पर्याप्त प्रमाण में पित्तरस

उत्पन्न होता है। यह रस खुराक के पचाने में महत्त्वपूर्ण भाग लेता है। खुराक भलीभांति पचने से रक्त की वृद्धि होती है और शरीर पुष्ट होकर वज़न बढ़ता है।

स्त्रियों के लिये यह आसन अत्युपयोगी है। ऋतुधर्म की गड़बड़ी और गर्भाशय सम्बन्धी शिकायतें इस आसन से दूर होजाती हैं।

६ : भुजंगासन

व्याख्याः—भुजंग शब्द संस्कृत भाषा का है, इसका अर्थ सर्प होता है। यह आसन करने वाले साधक की स्थिति भुजंग जैसी दिखाई देती है, इसलिये इस आसन को "भुजंगासन" नाम दिया गया है। कुछ लोग इसे "सर्पासन" भी कहते हैं।

भुजंगासन की रीति

मूल स्थिति—औंधे लेट जाओ। सारे अवयवों को शिथिल करो और शांत हो जाओ। दोनों हाथों की हथेलियाँ कंधों के बराबर नीचे ज़मीन पर टेक दो। पैरों को जुड़ा हुआ और अँगूठों को खिंचा हुआ रखो।

क्रियाः—(१) मूल स्थिति में से प्रथम सिर ऊँचा उठाकर गरदन को जितना हो सके पीछे की ओर झुकाओ। फिर, जिस तरह सर्प फन उठाता है उसी तरह छाती के भाग को ऊपर उठाओ। कुहनियों के कोण को बढ़ाते जाना चाहिए। शरीर का वजन हाथों पर न डालकर पीठ की सहायता से ही छाती को धीरे धीरे ऊपर उठाना चाहिए।

ऐसा करने से कशेरुका के प्रत्येक मनके पर क्रमशः दबाव आता है, पेट और कमर के स्नायु भी अच्छीतरह खिंचते हैं।

(२) धीरे धीरे मूल स्थिति में आ जाओ।

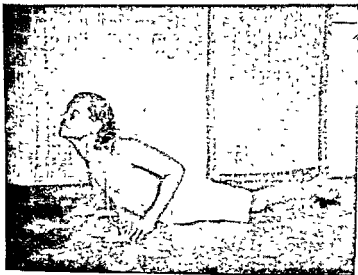
इस आसन में श्वास की क्रिया निम्नानुसार करना चाहिए—

मूल स्थिति में रहकर धीरे धीरे गहरी श्वासें लेना चाहिए। सिर उठाकर भुजंगासन करो श्वतक भुम्भक कर रखना चाहिए। पश्चात्, श्वास निकालकर मूल स्थिति में आना चाहिए और फिर गहरी श्वासें लेना चाहिए।—इसप्रकार *श्वासक्रिया करना चाहिए। प्रारम्भ में इस नियम का मुख्य ध्यान रखना चाहिए।*

आवश्यक सूचना

शरीर को झटके के साथ कभी ऊपर मत चढ़ाना, नहीं तो झटका लगने से उसका विकृत हो जाना सम्भव है। इस आसन की स्थिति में नाभि के नीचे का *अर्धभाग* जमीन से दृढ़तापूर्वक लगा रखना चाहिए।

भुजङ्गासन का समय

प्रथम सप्ताह में क्रिया दो बार और प्रत्येक क्रिया में स्थिर रहने का समय पाँच सेकण्ड रखना चाहिए।
दूसरे सप्ताह में क्रिया तीन बार और प्रत्येक क्रिया में स्थिर रहने का समय सात सेकण्ड रखना चाहिए।

सर्पासन

मत्स्यासन

तीसरे सप्ताह मे क्रिया पाँच वार और प्रत्येक क्रिया मे स्थिर रहने का समय सात सेकण्ड रखना चाहिए।

चौथे सप्ताह मे आसन का क्रम तीसरे सप्ताह की भाँति रखना चाहिए।

पाँचवे सप्ताह मे क्रिया सात बार और प्रत्येक क्रिया मे स्थिर रहने का समय १० सेकण्ड रखना चाहिए।

इस आसन से पीठ के स्नायुओं मे संकोच-विकास होने से वे मजबूत हो जाते हैं। एक ही स्थान पर अधिक देर-तक बैठने से और खूब काम करने से पीठ मे दर्द होजाता है वह इस आसन से मिट जाता है। करोडरज्जु स्थिति-स्थापक (Elastic) बनती है तथा किसी भी प्रकार की अव्यवस्था और कमी दूर हो जाती है। करोड के भाग में स्वच्छ रक्त विपुल प्रमाण में एकत्रित होता है। मूलाधार चक्र में स्थित कुण्डलिनी चक्र गतिमान बनता है।

इस आसन से पेट के स्नायुओं (Recti) को व्यायाम मिलता है। नाभि के ऊपर के भाग में रहनेवाले आड़े बड़े नल (Transverse colon) पर दबाव पड़ने से मल नीचे उतरती हुई आँत (Descending colon) की ओर ढकलकर सीधा मलद्वार (Rectum) तक पहुँच जाता है। इससे कब्जियत का नामनिशान तक नहीं रहता। पेट के स्नायु पीछे को ओर खिचने से वहाँ योग्य मात्रा में रक्तसचय होता है, जठराग्नि तीव्र हो जाती है, मदाग्नि दूर हो जाती है, भोजन के पश्चात् अन्ननलिका मे उत्पन्न होनेवाली गॅस (वायु) दूर हो जाती है।

इस आसन से गरदन, हाथ और कंधों के स्नायु स्वस्थ

बनते हैं। वात पित्त और कफ सुदृढ बनकर अपने अपने विभाग में रहते हैं, जिससे इन तीनों धातुओं का हीन, मिथ्या या अतियोग सहज ही नहीं होता। यह आसन स्त्रियों के लिये अत्युपयोगी है। इससे गर्भाशय एवं जनन अवयवों को लाभ होता है। नष्टार्तव (Amenorrhoe), पीड़ितार्तव (Dysmenorrhoea), श्वेत प्रदर (Leucorrhoea) इत्यादि स्त्री रोगों में यह आसन लाभदायी है। जनन अवयवों में अच्छीतरह रक्तभ्रमण होने के कारण गर्भ को पोषण मिलता है। प्रसूति की पीड़ा कम हो जाती है। हाँ, स्त्रियों को यह आसन गर्भावस्था में सात महीने तक ही करना चाहिए।

१० : मत्स्यासन

व्याख्या —इस आसन की स्थिति में मत्स्य (मछली) की भाँति पानी में स्थिर रहा जासकता है। इस आसन की स्थिति में पानी पर स्थिर रहनेवाले की आकृति भारी मच्छ जैसी मालूम होती है, इसीलिये इसे "मत्स्यासन" नाम दिया गया है।

क्रिया —(१) पद्मासन की स्थिति में बैठो। दोनों हाथों को सिर के पीछे अदब की हालत में ले जाओ। इस हालत में दोनों कंधों को एक-दूसरे से विरुद्ध हाथ की हथेली द्वारा पकड़ना चाहिए, यानी दायें हाथ की हथेली से बायाँ कंधा और बायें हाथ की हथेली से दायाँ कंधा पकडो।

(२) उपरोक्त क्रिया करने के पश्चात् धीरे धीरे जमीन पर लेट जाओ। कमर का भाग जमीन पर न टेककर जैसे भी हो सके जमीन से ऊपर उठा रखो। ठोड़ी को मूल में दबा रखो।

मत्स्यासन के प्रकार

दूसरा प्रकार—पहले प्रकार की भाँति पद्मासन लगाकर बैठो। फिर, दोनों हाथों की कुहनियों के सहारे लेट जाओ। छूटे हुए बाएँ हाथ से बाएँ पैर का और दाएँ हाथ से दाएँ पैर का अँगूठा पकड़ो। कुहनियों और जाँघों को घुटनों सहित ज़मीन से लगा रखो। कमर ज़मीन से ऊपर रहना चाहिए। आँखें खुली रखकर गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करो। शरीर को अकड़ा हुआ न रखकर जितना हो सके स्वाभाविक स्थिति में रखो।

तीसरा प्रकारः—दूसरे प्रकार की भाँति, इसमें हाथों द्वारा विरुद्ध दिशा के पैरों के अँगूठे पकड़ना चाहिए।

चौथा प्रकारः—दूसरे प्रकार की भांति पद्मासन लगाकर लेट जाओ। छूटे हुए हाथों के सहारे सिर को मोड़कर तलुए का भाग जमीन से लगाओ। (इस स्थिति में तलुआ तथा जाँघों सहित घुटनों का भाग जमीन पर रहेगा।) छूटे हाथों से विरुद्ध बाजू के पैरों के अँगूठे पकड़ो। प्रारम्भ में जाँघ ऊपर उठ जाएँगी, गरदन के पास एक प्रकार की तीव्र वेदना होगी, मुँह और आँखें लाल हो जाएँगी, हाथों द्वारा अँगूठे पकड़ना अशक्य हो जायेगा, लेकिन धीरे धीरे अभ्यास बढ़ने पर सरलता हो जायेगी।

मत्स्यासन का यह प्रकार दूसरे प्रकारों में अनेक दृष्टियों से महत्त्वपूर्ण है। इस प्रकार को सर्वांगासन और हलासन का पूरक कहा जाता है। इस प्रकार से गरदन की नसे-नाड़िया शीघ्रता से शुद्ध होती हैं। गरदन, ज्ञानतंतु, आँख और काकड़ा (Tonsil) के रोगियों को यह प्रकार अवश्य

अर्ध शलभासन

बगल मे रखो। ठोड़ी जमीन से लगी हुई होना चाहिए।

दूसरी स्थिति —उपरोक्तानुसार तैयारी करने के बाद सारा शरीर (पैर, छाती, मस्तक) जमीन से ऊपर उठाओ। शरीर की आकृति टिड्डी जैसी दिखाई देगी। नाभि और उसके आसपास का भाग, तथा दोनों हाथों की मुट्ठियों के अतिरिक्त अन्य किसी अंग का जमीन से स्पर्श नहीं होना चाहिए। हो सके उतनी गहरी श्वास लेकर शलभासन करना चाहिए। जबतक श्वास को रोक सको तबतक शलभासन की स्थिति मे रहना चाहिए, अर्थात् शलभासन की स्थिति में कुम्भक करना चाहिए। इस आसन में श्वासोच्छ्वास की क्रिया मे जबरदस्ती नहीं करना चाहिए। पैर, गरदन या शरीर के अन्य अवयवों को झटके के साथ मत उठाओ। सम्पूर्ण क्रिया धीरे धीरे और प्राकृतिक रीति से करना चाहिए।

शलभासन के अन्य प्रकार

दूसरा प्रकार —पहले प्रकार की भाँति जमीन पर औंधे लेट जाओ। दोनों पैरों को अकड़ा हुआ रखकर प्रथम बायाँ पैर जमीन से जितना हो सके ऊपर उठाओ। दायाँ पैर, छाती, ठोड़ी आदि जमीन से ऊपर न उठें इसका ध्यान रखना चाहिए। एक पैर को १० से १५ सेकड तक ऊपर उठा हुआ रखकर, धीरे धीरे मूल स्थिति में लाओ और फिर दूसरा पैर ऊपर लो। प्रथम प्रकार की अपेक्षा इसमे एक पैर की (आधी) क्रिया होने से इसे "अर्धशलभासन" कहा जाता है।

करना चाहिए।

समय —यह आसन सरल होने से अधिक समय तक स्थिर रहना आसान है। थोड़े समय तक यह आसन करने से पूर्ण लाभ नहीं होता। सम्पूर्ण लाभ के लिये कम से कम १०–१५ मिनिट तक यह आसन करना चाहिए।

यह आसन प्रथम सप्ताह में ४५ सेकण्ड, दूसरे सप्ताह में ६० सेकण्ड, तीसरे सप्ताह में २ मिनट, चौथे सप्ताह में ३ मिनट और महीने भर में ५ मिनट तक पहुँचना चाहिए। पश्चात् प्रति १५ दिन मे २ से ३ मिनट बढ़ाते हुए आवश्यकतानुसार समय रखना चाहिए। प्रारम्भ में अधिक समय तक स्थिर रहकर एकदम लाभ उठाने की वृत्ति में मत पड़ना। आसनों के लाभ के लिये धैर्य और फलप्राप्ति की तीव्र आत्मश्रद्धा अनिवार्य है।

•

मत्स्यासन के लाभ

पानी में तैरने वालों के लिये यह आसन अत्युपयोगी है। यह आसन बराबर सिद्ध हो जाने के पश्चात् पानी में आसन करके घण्टों तक स्थिर रहा जा सकता है। पानी के प्रवाह में या थकावट आ जाने पर तैरने वाला व्यक्ति मत्स्यासन की स्थिति में पानी पर पड़ा रहे तो सब थकावट दूर हो जाती है और पुनः तैरने की शक्ति प्राप्त होती है। जो व्यक्ति यह आसन जमीन पर भलीभाँति कर सकता है, वह तीन-चार दिन के अभ्यास से पानी पर स्थिर रह सकता है—ऐसा मेरा अनुभव है।

सर्वांगासन और हलासन के बाद तुरन्त यह आसन करना चाहिए। सर्वांगासन और हलासन करने से गरदन

में तथा शरीर के अन्य अगों मे जो सकुचितता और कठोरता आ जाती है वह मत्स्यासन से दूर हो जाती है। गरदन के स्नायुओं को प्राकृतिक मालिश मिल जाता है। ग्रीवा की नसों-नाड़ियों को अधिक रक्त से भर देता है। इस आसन से कटि, पीठ और गरदन को अपूर्व शक्ति और स्वास्थ्य प्राप्त होता है।

मत्स्यासन मे छाती की पेटी (Rib box) चौड़ी हो जाने से अधिक से अधिक गहरी श्वासें लेना शक्य बनता है और गहरी श्वासों की क्रिया से रक्त मे पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु प्रविष्ट की जा सकती है। फेफड़ों के समस्त स्नायु मण्डल को ताजगी का अनुभव होता है और साथ ही उनका विकास होता है। इस आसन मे गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करने से छाती चौड़ी होती है, छाती के अधिकाश रोगों का नाश होता है। •

श्लेष्मग्रन्थि (Pitutery gland), और केन्द्रग्रन्थि (Pineal gland)—यह दोनों ग्रन्थियाँ मस्तिष्क मे स्थित है। मत्स्यासन द्वारा पोषण प्राप्त करके वे दोनों ग्रन्थियाँ उत्तेजित हो उठती है जिससे शरीर के आरोग्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

कब्जियत की शिकायत वालों को यह आसन करने से आध घण्टे पूर्व पानी पीना चाहिए। मलशुद्धि का कार्य इस आसन से भलीभाँति होता है। इस आसन में कमर को ऊपर उठाना पड़ता है, जिससे पेट के भीतरी और बाहरी स्नायुओं पर दबाव होता है, आमाशय भी अच्छी तरह खिंचता है। आँतो मे भरी हुई अपानवायु की अधोगति होने से तत्सम्बन्धी शिकायतें अपनेआप दूर होजाती हैं।

ब्रह्मचर्य पालन के लिये यह आसन उपयोगी है। स्वप्न दोष की शिकायत वालों को सोने से पूर्व यह आसन नियमित ५-६ मिनट करना चाहिए। यह आसन करते समय बलपूर्वक विचार करना चाहिए कि—"मैं वीर्यवान हूँ, मेरा वीर्य गाढ़ा और स्थिर बन रहा है, अब मुझे स्वप्नदोष परेशान नहीं कर सकता।"

स्त्रियों के लिये यह आसन लाभप्रद है। जो स्त्रियाँ यह आसन नियमित करती हैं, उन्हें कभी भी कमर के दर्द की शिकायत नहीं करना पड़ती। जिन्हें मासिक धर्म के समय कमर या पेडू के दर्द की शिकायत हो उन्हें आज से ही मत्स्यासन प्रारम्भ कर देना चाहिए।

११ : शलभासन

व्याख्या —शलभ शब्द संस्कृत भाषा का है, इसका अर्थ होता है टिड्डी। कोई कोई इस आसन को टिड्डासन भी कहते हैं। आसन करने वाले के शरीर की आकृति टिड्डी जैसी मालूम होती है इसलिये इसे 'टिड्डासन' अथवा 'शलभासन" कहा जाता है। इस आसन के अनेक प्रकार हैं, परन्तु उनमें शलभासन और अर्धशलभासन—यह दो ही प्रकार सुप्रसिद्ध हैं। यहाँ पर हम, जो शक्य है उन सब प्रकारों की चर्चा संक्षेप में करेंगे।

शलभासन की रीति

प्रथम स्थिति —जमीन पर औंधे लेट जाओ और दोनों पैरों को जुड़ाकर रखो। हाथों की मुट्ठियाँ बाँधकर शरीर के

शलभासन*

अर्ध शलभासन

बगल में रखो। ठोड़ी ज़मीन से लगी हुई होना चाहिए।

दूसरी स्थिति —उपरोक्तानुसार तैयारी करने के बाद सारा शरीर (पैर, छाती, मस्तक) जमीन से ऊपर उठाओ। शरीर की आकृति टिड्डी जैसी दिखाई देगी। नाभि और उसके आसपास का भाग, तथा दोनों हाथों की मुट्ठियों के अतिरिक्त अन्य किसी अंग का जमीन से स्पर्श नहीं होना चाहिए। हो सके उतनी गहरी श्वास लेकर शलभासन करना चाहिए। जबतक श्वास को रोक सको तबतक शलभासन की स्थिति में रहना चाहिए, अर्थात् शलभासन की स्थिति में कुम्भक करना चाहिए। इस आसन में श्वासोच्छ्वास की क्रिया में ज़बरदस्ती नहीं करना चाहिए। पैर, गरदन या शरीर के अन्य अवयवों को झटके के साथ मत उठाओ। सम्पूर्ण क्रिया धीरे धीरे और प्राकृतिक रीति से करना चाहिए।

शलभासन के अन्य प्रकार

दूसरा प्रकार —पहले प्रकार की भाँति जमीन पर औंधे लेट जाओ। दोनों पैरों को अकड़ा हुआ रखकर प्रथम बायाँ पैर जमीन से जितना हो सके ऊपर उठाओ। दायाँ पैर, छाती, ठोडी आदि जमीन से ऊपर न उठें इसका ध्यान रखना चाहिए। एक पैर को १० से १५ सेकंड तक ऊपर उठा हुआ रखकर, धीरे धीरे मूल स्थिति में लाओ और फिर दूसरा पैर ऊपर लो। प्रथम प्रकार की अपेक्षा इसमें एक पैर की (आधी) क्रिया होने से इसे "अर्धशलभासन" कहा जाता है।

तीसरा प्रकारः—इसमें भी पहले प्रकार की भाँति औंधे लेट जाओ। हाथों को शरीर के बगल में रखने के बदले कमर के पीछे जोड़कर रखो। गहरी श्वास भरकर गरदन, छाती और पैरों को पहले प्रकार की भाँति ऊपर उठाओ, फिर श्वास छोड़ते हुए मूल स्थिति में आ जाओ।

चौथा प्रकारः—तीसरे प्रकार की भाँति ही, सिर्फ हाथों को कमर के पीछे रखने के बदले सिर पर रखो।

पाँचवाँ प्रकारः—इसमें भी तीसरे प्रकार की भाँति ही सब क्रिया करना है, सिर्फ हाथ गरदन के पीछे रखना चाहिए।

छठवाँ प्रकार.—यह एक मुख्य प्रकार है। पहले प्रकार की भाँति औंधे लेट जाओ और गहरी श्वास भरकर दोनों पैर *जितने हो सकें जमीन से ऊपर ले जाओ। इस प्रकार में छाती, ठोड़ी या मुट्ठियों को जमीन से थोड़ा भी ऊपर नहीं* उठना चाहिए। इस प्रकार में छाती और हाथों पर ही सारे शरीर का भार आता है। वास्तव में हाथों की कलाइयों को ही उठे हुए पैरों का अधिकांश भार उठाना पड़ता है। सभी आसनों में और शलभासन के समस्त प्रकारों में यही एक ऐसा प्रकार है जिसमें धड़ के समग्र भाग को सहायक गति मिलती है।

समयः—प्रथम सप्ताह में ४ बार, दूसरे सप्ताह में ६ बार, तीसरे सप्ताह में ९ बार, चौथे सप्ताह में ९ से ११ बार तक इस आसन का अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

शलभासन के लाभ

(१) इस आसन से रुधिराभिसरण क्रिया, भलीभाँति होती है। आलस, बेचैनी, अरुचि तथा शरीर के अवयवों

में बारम्बार झनझनी आना—इत्यादि मंद रुधिराभिसरण के परिणाम से उत्पन्न होने वाली शिकायतें दूर होती हैं।

(२) इस आसन से कमर के स्नायुओं का अच्छा विकास होता है। कमर का बेडौलपना, निर्बलता और टेढ़ापन दूर हो जाता है।

(३) इस आसन में धराड़ पीछे की ओर मुड़ती है इसलिये इस आसन को पादहस्तासन की विरुद्ध आकृति भी माना जाता है।

(४) बहुत से लोगों को भोजन करने के बाद अफरा पड़ता है। ऐसे लोग यदि धैर्यपूर्वक कुछ समय तक शल भासन करें तो अवश्य लाभ होता है। इस आसन से नाभि के नीचे स्थित सूर्य चक्र उद्दीप्त होने से आरोग्य में वृद्धि होती है। जठराग्नि तेज हो जाती है।

(५) इस आसन से धड़ के नीचे के अवयवों को लाभ पहुँचता है। जाँघ, कंधे तथा गरदन आदि अंगों का भी इससे विकास होता है।

(६) पेट के भीतरी स्नायुओं को यह आसन अच्छा व्यायाम देता है। आँतों की क्रिया को वेगवान बनाकर उनकी रसोत्पादन क्रिया मे मुख्य भाग लेता है। पेट के भीतर रहनेवाले मुख्य अवयव—जैसे कि—यकृत, प्लीहा, मूत्राशय, जठर और आँतों को उत्तेजित करके उनके कार्य को वेगवान बनाता है। यकृत की वृद्धि, आँतों की निर्बलता, मूत्राशय की शिकायतें दूर होती हैं। जीर्ण अजीर्ण दूर हो जाता है। भूख बढ़ती है। आमाशय के समस्त स्नायुमण्डल को इस आसन से शक्ति प्राप्त होती है। इसमें रक्तप्रवाह बढ़ने से

स्फूर्ति और शक्ति की वृद्धि होती है। इस आसन में कुम्भक किया जाता है, इसलिये फेफड़ों का विकास होता है।

१२ : शवासन

व्याख्या:—इस आसन की स्थिति में साधक शव की भाँति स्थिर और निश्चेष्ट दिखाई देता है, इसलिये इसे "शवासन" कहते हैं। "प्रेतासन", "मृतासन", "दण्डासन" इत्यादि इसी आसन के नाम हैं।

शवासन की रीति

(१) दोनों पैरों को लम्बाकर चित्त लेट जाओ। हाथों को शरीर के बगल में ज़मीन पर रखो।

(२) सर्वप्रथम हाथों-पैरों के स्नायुओं को शिथिल करो। पश्चात् धड़ के स्नायुओं को भी ढीला कर दो।—इससे विपरीत क्रम भी किया जा सकता है। मक्खी काटे या खुजली आये उस पर ध्यान न देकर निश्चेष्ट पड़े रहो। चारों ओर घूमते हुए अपने विचारों को स्थिर करो। शरीर के समस्त अवयव बिलकुल ढीले होना चाहिए। अपना अस्तित्व तक भूल जाओ। देखने वालों को ऐसा मालूम होना चाहिए, मानों उनके समक्ष प्राणरहित मनुष्य यानी शव पड़ा है। श्वासोच्छ्वास की क्रिया बिलकुल शांत और नियमानुसार होना चाहिए। प्राणायाम के शास्त्र में श्वासोच्छ्वास की तीन क्रियाओं को पूरक, कुम्भक और रेचक नाम से पहिचाना जाता है। श्वास को अन्दर खींचने की क्रिया को 'पूरक' कहते हैं; खींची हुई श्वास को रोक रखने की क्रिया

को 'कुम्भक' कहते हैं, और रोकी हुई श्वास को बाहर निकालने की क्रिया को 'रेचक' कहा जाता है। शवासन में पूरक, कुम्भक और रेचक—तीनों क्रियाओं का समय समान रखना चाहिए, अर्थात् जितने समय में श्वास को खींचा हो उतने ही समय तक अन्दर रोक रखना चाहिए, और फिर उतने ही समय में बाहर निकालना चाहिये। यह क्रिया प्रारम्भ में कुछ कठिन मालूम होगी, लेकिन कुछ ही समय में स्वाभाविक हो जायेगी। प्राणायाम की उपरोक्त क्रिया करते समय शीघ्रता से या आवाज़ के साथ थोड़ी-थोड़ी श्वास नहीं लेना चाहिए, किन्तु तालबद्ध, स्वाभाविक रीति से धीरे-धीरे श्वास लेने और छोड़ने की क्रिया करना चाहिए।

शरीर-यंत्र को अन्न, जल और वायु की जितनी आवश्यकता है, उतनी ही व्यायाम और आराम की भी है। ट्राम, बस इत्यादि को पकड़ने के लिये घबराई हुई स्थिति में दौड़कर तथा कृत्रिम हलन-चलन द्वारा हम अपने शरीर को अयोग्य श्रम देते हैं। ऑफिस में जँभाइयाँ लेने से, मेज पर सिर रखकर पड़े रहने से, तथा बीड़ी और चाय के डोज़ पीने से शरीर-यंत्र को आराम नहीं मिलता। प्रत्येक शारीरिक या मानसिक परिश्रम के पश्चात् शरीर और मन योग्य आराम चाहते हैं। विविध आसनों में शरीर के अवयवों को काम में लग जाना पड़ता है, अनेक छोटी-छोटी शिराओं और केशवाहिनियों का विनाश होता है, शरीर में अंगारवायु का प्रमाण बढ़ता है और थकावट तथा कुछ अंशों में अरुचि का अनुभव होता है।—ऐसी परिस्थिति में से पार होने के लिये शवासन महत्वपूर्ण कार्य करता है।

शवासन में "शीर्षासन और मन"—इस प्रश्न में दिये गये विचार यत्नपूर्वक करना चाहिए। मन का संयम सरल बने इसके लिये प्रारम्भ में नेत्र मूँदकर निम्नोक्त वेदमन्त्र का जप करना चाहिए—

तेजोऽसि तेजो मयि धेहि।
वीर्यमसि वीर्यं मयि धेहि।
बलमसि बलं मयि धेहि।
ओजोऽसि ओजो मयि धेहि।
मन्युरसि मन्यु मयि धेहि।
सहोऽसि सहो मयि धेहि।

आवश्यक सूचना

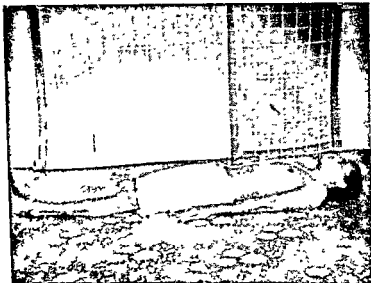
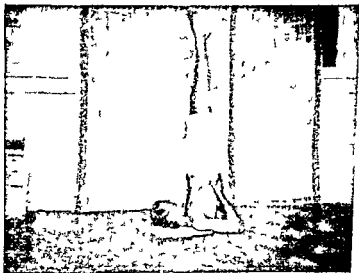
इस आसन की स्थिति में रक्तभ्रमण खूब धीरे धीरे होता है; इसलिये निर्बल और अशक्त मनुष्यों को शरीर पर कम्बल ओढ लेना चाहिए। यह आसन सख्त और समतल भूमि पर करना चाहिए सिर के नीचे तकिया अथवा अन्य कोई वस्तु नहीं रखना चाहिए।

समय—यह आसन सामान्यतः १ से ३० मिनट तक किया जा सकता है। क्षयरोग के रोगी अधिक समय भी कर सकते हैं।

शवासन के लाभ

शीर्षासन द्वारा शुद्ध हुआ रक्त शवासन से शरीर के कोने कोने में पहुँच जाता है। थकी हुई गरदन के स्नायुओं

शवासन

सर्वांगासन

मे शिथिलता आने से उन्हें खूब आराम मिलता है। शवासन से समस्त मज्ज्ञाततुओं को पोषण और उत्तेजन मिलता है; मानसिक बल में वृद्धि होती है। न्यूरेस्थेनिया के रोगियों को शवासन अत्यन्त लाभदायक है।

अतिशय परिश्रम के बाद, खूब चलने या दौड़ने के बाद अथवा प्रतियोगिता मे भाग लेने के बाद यदि कुछ मिनट तक शवासन किया जाये तो सारी थकावट दूर हो जाती है और कार्य करने की नयी शक्ति प्राप्त होती है। आसन करते समय बीच-बीच में शवासन करने से आशातीत लाभ होता है। यदि आसनों के बीच में शवासन करने का समय न मिले तो अत में अवश्य ही करना चाहिए।

भावनाशील, ऊर्मिप्रधान, अधिक दौड़धूप करने वाले तथा अस्थिर चित्त वालों को यह आसन अवश्य करना चाहिए। जिस समय मन विह्वल हो गया हो, कोई उत्तरदायित्व का कार्य यकायक आ पड़ा हो, शरीर या मन को कोई आघात पहुँचा हो, अथवा असामान्य सयोग उपस्थित हुए हों, उस-समय एकान्त में जाकर ३ से ५ मिनट तक यह आसन करके देखना, जीवन मे कभी न हुआ हो ऐसा अनुभव होगा। हृदयाकाश स्वच्छ एव प्रकाशमान बन जायेगा, काले, अधकार फैलाने वाले, गर्जना करने वाले बादल बिखर जायेंगे और आशा, उत्साह तथा शांति का सूर्य उदित होगा।

शवासन मात्र शरीर को ही आराम नहीं देता, किन्तु मन और आत्मा को भी शाति अर्पण करता है। यह आसन करने से हृदय में शुभ भावना का जन्म होता है, हृदय को मलिन और भ्रष्ट करने वाले विचार अदृश्य हो जाते हैं, आध्यात्मिक एव मानसिक शक्ति बढ़ती है। श्रमजीवियों के

साथ बुद्धिजीवियों को भी यह आसन करना चाहिए। शवासन के पश्चात् कोई भी मानसिक कार्य अत्यन्त सफलतापूर्वक होता है। वकील, क्लर्क, शिक्षक, विद्यार्थी और लेखक प्रतिदिन थोडी देरतक यह आसन करके अनुभव लें—ऐसी मेरी सलाह है।

१३ : सर्वांगासन

शीर्षासन आसनों का राजा है और सर्वांगासन उसका प्रधान है। सर्वांगासन शीर्षासन का पूरक है, उसकी हलकी क्रिया है। सर्वांगासन को शीर्षासन की कक्षा में रखा जा सकता है। शीर्षासन के पूर्व सर्वांगासन करने से शीर्षासन की स्थिति में किसी प्रकार की शारीरिक अडचन नहीं आती। इतना ही नहीं, परन्तु शीर्षासन करने में एक प्रकार का आनंद आता है। शीर्षासन करने या सीखने से पहले सर्वांगासन का प्रारम्भ करना चाहिए।

सर्वांगासन की रीति

मूल स्थिति —चटाई पर चित्त लेट जाओ। हाथ शरीर के बगल में और हथेलियाँ जमीन पर होनी चाहिए।

(१) धीरे धीरे पैरों को कमर से ऊपर उठाओ और ३०° का कोण (Angle) बनाओ। कुछ देर ठहरो। पश्चात् ६०° तक पैरों को ऊपर ले जाओ। कुछ सेकण्ड तक इसी स्थिति में पैरों को स्थिर रखकर ९०° के कोण पर लाकर समकोण बनाओ।

(२) अभीतक जो हम निष्क्रिय स्थिति में थे उन्हें कमर

के पीछे ले जाकर उनके सहारे कधों को ऊपर उठाओ। शरीर का सारा वज़न कुहनियों, कधों और गरदन के पिछले भाग में बँट जायेगा। धड और पैर सीधी रेखा में होना चाहिए। मूल स्थिति में आते समय पैरों को जिसप्रकार ऊपर लिया था उसी प्रकार नीचे लाना चाहिए। पैरों को झटके साथ जमीन पर मत पछाडना। पैर नीचे जायें उस समय सिर या धड का भाग ऊपर नहीं उठना चाहिए।

सर्वांगासन का बराबर अभ्यास हो जाने के पश्चात् हाथों को ज़मीन पर रखकर—हाथों का सहारा लिये बिना ही सर्वांगासन करने की आदत डालना चाहिए।

इस आसन में कुछ विविधता भी लाई जा सकती है —

(१) सर्वांगासन की स्थिति में दोनों पैरों के बीच फासला करो और फिर मिलाओ। इसप्रकार ३ से ५ बार करो।

(२) सर्वांगासन की स्थिति में एक पैर को सीधा रखकर दूसरा पैर सिर के पीछे जमीन पर लगाओ। इस स्थिति में अर्धसर्वांगासन और अर्धहलासन हो जायेंगे। इसप्रकार क्रमश पैर बदलकर करना चाहिए।

(३) सर्वांगासन की स्थिति में पैरों को इसप्रकार चलाओ मानों साइकिल चला रहे हो।

(४) दोनों पैरों को एकसाथ इसप्रकार चलाओ मानों पानी में तैर रहे हो।

आवश्यक सूचना

इस आसन का महत्त्व थाइरॉइड और पेरा थाइरॉइड ग्रन्थि के प्रभाव पर अवलम्बित है। इस आसन में ठोड़ी

साथ बुद्धिजीवियों को भी यह आसन करना चाहिए। शवासन के पश्चात् कोई भी मानसिक कार्य अत्यन्त सफलता पूर्वक होता है। वकील, क्लर्क, शिक्षक, विद्यार्थी और लेखक प्रतिदिन थोड़ी देरतक यह आसन करके अनुभव लें—ऐसी मेरी सलाह है।

१३ : सर्वांगासन

शीर्षासन आसनों का राजा है और सर्वांगासन उसका प्रधान है। सर्वांगासन शीर्षासन का पूरक है, उसकी हलकी क्रिया है। *सर्वांगासन को शीर्षासन की कक्षा में रखा जा सकता है।* शीर्षासन के पूर्व सर्वांगासन करने से शीर्षासन की स्थिति में किसी प्रकार की शारीरिक अड़चन नहीं आती। इतना ही नहीं, परन्तु शीर्षासन करने में एक प्रकार का आनंद आता है। शीर्षासन करने या सीखने से पहले सर्वांगासन का प्रारम्भ करना चाहिए।

सर्वांगासन की रीति

मूल स्थिति—चटाई पर चित्त लेट जाओ। हाथ शरीर के बगल में और हथेलियाँ जमीन पर होनी चाहिए।

(१) धीरे धीरे पैरों को कमर से ऊपर उठाओ और ३०° का कोण (Angle) बनाओ। कुछ देर ठहरो। पश्चात् ६०° तक पैरों को ऊपर ले जाओ। कुछ सेकण्ड तक इसी स्थिति में पैरों को स्थिर रखकर ९०° के कोण पर लाकर समकोण बनाओ।

(२) अभीतक जो हाथ निष्क्रिय स्थिति में थे उन्हें कमर

के पीछे ले जाकर उनके सहारे कधों को ऊपर उठाओ। शरीर का सारा वजन कुहनियों, कधों और गरदन के पिछले भाग मे बँट जायेगा। धड और पैर सीधी रेखा मे होना चाहिए। मूल स्थिति में आते समय पैरों को जिसप्रकार ऊपर लिया था उसी प्रकार नीचे लाना चाहिए। पैरों को झटके साथ जमीन पर मत पछाडना। पैर नीचे जाये उस समय सिर या धड का भाग ऊपर नहीं उठना चाहिए।

सर्वांगासन का बराबर अभ्यास हो जाने के पश्चात् हाथों को ज़मीन पर रखकर—हाथों का सहारा लिये बिना ही सर्वांगासन करने की आदत डालना चाहिए।

इस आसन में कुछ विविधता भी लाई जा सकती है —

(१) सर्वांगासन की स्थिति में दोनों पैरों के बीच फासला करो और फिर मिलाओ। इसप्रकार ३ से ५ बार करो।

(२) सर्वांगासन की स्थिति में एक पैर को सीधा रखकर दूसरा पैर सिर के पीछे जमीन पर लगाओ। इस स्थिति मे अर्धसर्वांगासन और अर्धहलासन हो जायेगे। इसप्रकार क्रमश पैर बदलकर करना चाहिए।

(३) सर्वांगासन की स्थिति में पैरों को इसप्रकार चलाओ मानों साइकिल चला रहे हो।

(४) दोनों पैरों को एकसाथ इसप्रकार चलाओ मानों पानी में तैर रहे हो।

आवश्यक सूचना

इस आसन का महत्त्व थाइरॉइड और पेरा थाइरॉइड ग्रन्थि के प्रभाव पर अवलम्बित है। इस आसन में ठोडी

को छाती के साथ दबाकर रखना चाहिए। योग में इस क्रिया को "जालंधर बंध" कहते हैं। ठोडी को छाती पर दबा रखने से उपर्युक्त ग्रन्थियों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

समय—यदि तुम मात्र सर्वांगासन ही करना चाहते हो तो इसके सम्पूर्ण लाभ के लिये समय की मर्यादा कम से कम २० मिनट तक बढ़ाना चाहिए। यदि शीर्षासन या अन्य आसनों के साथ ही सर्वांगासन करना हो तो ५ से ६ मिनट का समय पर्याप्त है। इस आसन का प्रारम्भ ३० सेकण्ड से करना चाहिए। दूसरे सप्ताह में एक मिनट तक और तीसरे तथा चौथे सप्ताह में दो मिनट तक समय बढ़ाना चाहिए। एक महीने के अंत तक तीन मिनट का अभ्यास कर लेना चाहिए।—इसप्रकार दो से तीन महीने की अवधि में छह मिनट के निश्चित् समय में आ जाना चाहिए।

सर्वांगासन का प्रभाव

सर्वांगासन द्वारा प्राणग्रन्थि — स्वास्थ्य बढ़ने से जातीय अंगों की अव्यवस्था, सर्व प्रकार के रक्तदोष तथा वृद्धावस्था की झुर्रियाँ दूर होकर, चिड़चिड़ापन, जड़ता, आलसी और विचित्र प्रकृति में परिवर्तन होता है और जीवन में शक्ति तथा चैतन्य दृश्यमान होते हैं। हड्डियों में चूने का प्रमाण बढ़ता है, ज्ञाततुओं और स्नायुओं में स्थिरता आती है, शरीर के विषाक्त द्रव्यों का निर्यात योग्य रीति से होता है।

पेट के स्नायुओं का स्थानांतर होने से अथवा नाड़ीतन्त्र की अपूर्णता के कारण कभी-कभी कब्जियत की शिकायत

इस आसन में छाती, गरदन तथा मस्तक में रक्त एकत्रित होने से गरदन, छाती और ज्ञानतंतु सम्बन्धी रोग, मस्तिष्कशक्ति की निर्बलता, स्मरणशक्ति की मंदता, नेत्रों का धुंधलापन, बालों का गिरना या सफेद हो जाना-इत्यादि शिकायतें दूर हो जाती हैं।

दाँतों के लिये यह आसन लाभदायी है। मसूढ़ों (Gums) को स्वच्छ और पर्याप्त मात्रा में रक्त मिलता है। बारम्बार मसूढ़ों का सूजना, दर्द होना और रक्त निकलना-इत्यादि शिकायतें अवश्य दूर हो जाती हैं।

योग की क्रिया करने के पूर्व सर्वांगासन करने से सारे शरीर में एक-सा रक्तभ्रमण होता है; जिससे शरीर के विशिष्ट भागों में योग्य प्रमाण में रक्तप्रवाह बढ़ाने में यौगिक क्रिया को सहायता मिलती है।

१-२ : हलासन

व्याख्या:—इस आसन का आकार हल जैसा दिखाई देता है, इसलिये इसे "हलासन" कहा जाता है। शरीर के समस्त अंगों का ज़मीन के साथ स्पर्श होने से कुछ लोग इसे सर्वांगासन भी कहते हैं।

हलासन की रीति

(१) ज़मीन पर चित्त लेट जाओ; हाथों को शरीर के बगल में हथेलियाँ ज़मीन से लगें इसप्रकार रखो। दोनों पैर जुड़े हुए होना चाहिए।

(२) धीरे धीरे पैरों को उठाकर ३०° पर लाओ; फिर

हलासन

६०°, ९०° तक ऊँचा करो। पैर समकोण की स्थिति मे आने पर कमर से मोड़कर एकदम सिर के पीछे ले जाओ, पैरों की अँगुलियाँ सिर के पीछे दूर ज़मीन को स्पर्श करेंगी, उस समय पूर्ण आकार हल जैसा दिखाई देगा। पैर घुटनों के पास से बिलकुल खिंचे हुए होना चाहिए। जिनकी करोड़ स्थितिस्थापक न हो उन्हें बलपूर्वक झटके के साथ पैरों को पीछे ले जाने का आग्रह नहीं रखना चाहिए। प्रारम्भ में पैरों को थोड़ा थोड़ा पीछे ले जाना चाहिए और जबतक अभ्यास करते-करते पूर्ण हलासन न हो तबतक धैर्य रखना चाहिए। 'हाथों पर आम नहीं उगते"—यह सिद्धान्त सभी आसनों मे याद रखना चाहिए। हलासन पूर्ण होने पर जिस-प्रकार पैरों को लिया था उसीप्रकार धीरे धीरे मूल स्थिति में ले जाकर चित्त लेट जाना चाहिए। पैरों को ले जाने मे शीघ्रता नहीं करना चाहिए, सिर या कधों का—कोई भी भाग ज़मीन से ऊपर नहीं उठना चाहिए। चित्त लेटे लेटे पाँच-छह गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए। हलासन की स्थिति मे प्रारम्भ में श्वास को बिलकुल बाहर निकालकर पेट को अदर सिकोड़ लेना चाहिए। यदि आसन अधिक देरतक करना हो तो धीरे-धीरे शात चित्त से श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए।

हलासन मे थोड़ी बहुत विविधता भी लाई जा सकती है। जब पैर सिर की ओर ज़मीन पर पहुँचे उस समय हाथों को बगल में से हटाकर पैरों के अँगूठे पकड़ लेना चाहिए। हाथों को सिर के नीचे रखकर हलासन करने से भी लाभ होता है। प्रारम्भ मे कमर को हाथों का सहारा देने से इस आसन की आधी कठिनाई दूर होजाती है।

हाथ का सहारा रखने से समय भी बढ़ाया जासकता है और कमर में दर्द भी नहीं होता।

आवश्यक सूचना

हलासन की पूर्ण स्थिति में ठोड़ी को छाती के साथ ज़ोर से दबा रखना चाहिए। यदि ठोड़ी को छाती के साथ नहीं दबाओगे तो आसन का आधा लाभ चला जायेगा। सम्पूर्ण लाभ के लिये ठोड़ी को छाती से लगाना अनिवार्य है। यदि ठोड़ी को छाती से नहीं लगाओगे, अथवा इस सम्बन्ध में सावधानी नहीं रखोगे, तो इस आसन में थाइरॉइड और पेरा थाइरॉइड पर ठोड़ी द्वारा जो प्रभाव पड़ता है और उससे जो अपूर्व लाभ मिलता है उससे तुम वञ्चित रह जाओगे। स्त्रियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

समय —प्रारम्भ में इस आसन में थोड़ी देरतक स्थिर रहना भी कठिन है। यह आसन करने वाला मनुष्य इतना अधीर हो जाता है कि थोड़ी सी तकलीफ होने पर ही—फिर चाहे भले ही पैर पीछे न पहुँच पाये हों—मूल स्थिति में आकर आराम का दम लेता है। पहले सप्ताह में २ से ५ सेकंड स्थिर रहने का प्रयत्न करना चाहिए और प्रतिदिन दो बार यह आसन करना चाहिए। दूसरे सप्ताह में कम से कम दस सेकंड स्थिर रहकर चार बार क्रिया करना चाहिए। तीसरे चौथे सप्ताह में कम से कम एक मिनट स्थिर रहना चाहिए और क्रिया पुन पुन करना चाहिए। बीच बीच में आराम अवश्य लेते रहो। शरीर को बलि दकर आसन सिद्ध नहीं करना चाहिए। स्वामी शिवानन्दजी कहते हैं कि—"आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करने के लिये यह आसन एक ही बार

अधिक देरतक करना चाहिए।"

हलासन के लाभ

प्राणग्रन्थि (Thyroid) और पार्श्वप्राणग्रन्थि पर इस आसन का प्रभाव पड़ता है। इन ग्रन्थियों का महत्त्व पहले विस्तारपूर्वक बतलाया जा चुका है यह पाठक देख ले। शीर्षासन, सर्वांगासन और हलासन—तीनों आसनों का अंतःस्रावी ग्रन्थियों पर अद्भुत प्रभाव होता है; इसलिये इन्हें आसनों मे श्रेष्ठ माना जा सकता है।

करोड़रज्जु की स्थितिस्थापकता और स्वास्थ्य के लिये यह आसन अपूर्व है। इससे मेरुदण्ड कोमल बनता है और उसके आसपास के स्नायुओं मे पर्याप्त मात्रा में रक्त एकत्रित होने से वे स्नायु भी स्वस्थ हो जाते हैं। ज्ञानतंतुओं के रोग से पीड़ित वृद्ध और चपल एव उत्साही युवक—यह एक-दूसरे से विरुद्ध करोड़रज्जु की दशा का परिणाम है। इस आसन के लिये पूज्य स्वामी शिवानन्द जी (एम. डी.) अपनी सचित्र "हठयोग" नामक पुस्तक में लिखते हैं:—

ज्ञानतंतु-मण्डल और पीठ की माँसपेशियों पर दबाव होने से अच्छे प्रमाण मे स्फूर्ति आती है। जो इस आसन का अभ्यास करते हैं वे कभी भी आलसी नहीं रह सकते। उनमे स्फूर्ति, शक्ति और साहस का संचार होता है। इसके अभ्यास से कमर, गरदन तथा पीठ के अनेक रोग मिट जाते हैं, गुल्म, चिरकालीन मदाग्नि, अजीर्ण, यकृत और प्लीहावृद्धि जड़मूल से नष्ट हो जाते है।

झुकी हुई कमर वाले, ज्ञानतंतुओं के रोग से पीड़ित,

और 'कमर में दर्द होता है' की शिकायत वाले यह आसन अवश्य करें।

तुम्हारा पेट मटके जैसा विशाल है ? गुरुत्वाकर्षण से झुक गया है ? हँसते, बोलते या चलते हुए वह भूकम्प के धक्कों की तरह डोल उठता है ? क्या कभी कभी इसमें ज्वालामुखी की भाँति भयंकर गड़गड़ाहट होती है ? मालूम होता है कि तुमने उसे रबड़ी मलाई और मेवा-मिठाइयों से पाल-पोषकर बड़ा किया है। वह कहीं कूड़ाघर या अन्न का भण्डार नहीं था ! भगवान ने पेट को दो हाथों और दो पैरों के बीच किसलिये रखा होगा, इसका तुमने कभी ख्याल किया है ? जीभ के गुलाम होकर तुमने प्रकृति की सर्वोत्तम कृति का कितना भयंकर अपमान किया है ? निरोगी, सशक्त और सुदृढ बनने के लिये अवतरित हुआ मानव कैसा बेडौल, कितना निर्माल्य और रोगी बन गया है ? ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ सौन्दर्यवान कृति वह मनुष्य। हमारे आहार-विहार के पाप से हमारे शरीर कैसे भ्रष्ट हो गये हैं ? ५० इंच पेट, ३० इंच छाती, गन्ने के सांटे जैसे हाथ और पलंग के पायों जैसे पैर वाले सेठ, दुबले-पतले मुरदार युवक क्या ईश्वर की सर्व सुंदर कृतियाँ हैं ? 'Man is after all the image of god' क्या ईश्वर ऐसा ही होगा ? क्या स्वस्थ और सुन्दर बनना अपवाद होगा ? अयोग्य आहार-विहार और व्यायाम के अभाव से आज हमारी यह दशा है। हलासन से विशाल तोंद वाले महाशयों के पेट की चरबी कम होकर छोटे हो जाते हैं; पेट के स्नायु सुन्दर और सुदृढ बन जाते हैं; कमर की शिकायत दूर हो जाती है।

आसन करने वालों के लिये आवश्यक संमति

(१) आसन करने का समय

शीर्षासन के अतिरिक्त अन्य सभी आसन सायकाल करना चाहिए। प्रात काल अपना शरीर होना चाहिए उतना स्थितिस्थापक नहीं होता। आसन अर्थात् खींचातानी का व्यायाम। शरीर की स्थितिस्थापकता प्रात:काल की अपेक्षा सायकाल अच्छी होती है। प्रात.काल शरीर को बराबर नहीं मोड़ा जा सकता इसलिये आसनों की सिद्धि में कठिनाई आती है। यदि प्रात:काल आसन करना हों तो पहले अन्य व्यायाम करके शरीर को आसनों के लिये स्थितिस्थापक बना लेना चाहिए।

(२) आसन और भारी व्यायाम

भारी व्यायाम करने के बाद तुरन्त ही आसन नहीं करना चाहिए, आसनों के पश्चात् तुरन्त भारी व्यायाम नहीं करना चाहिए, परन्तु शीर्षासन में दी हुई सूचनाओं का अनुसरण करना चाहिए।

(३) आसन और स्नान

स्नान के पश्चात् आसन करने की मेरी संमति है। स्नान के पश्चात् आसन करने से अपूर्व लाभ होता है। स्नान से शरीर के छिद्र खुल जाते हैं, रक्तभ्रमण अर्थात् रुधिराभिस-

रण क्रिया वेगवान बनती है, स्नान द्वारा विकसित हुई नसें नाड़ियाँ आसन द्वारा वेगवान बने हुए रक्तप्रवाह को योग्य मार्ग देती हैं। नसों-नाड़ियों की शुद्धि का कार्य—रुधिराभिसरण का कार्य सुव्यवस्थित होता है।

(४) आसन और वस्त्र

आसन करते समय शरीर पर कम से कम वस्त्र रखना चाहिए। मात्र ढीली लँगोट या चड्डी हो तो अधिक अच्छा। अधिक वस्त्र रक्तप्रवाह को रोकते हैं।

(५) धक्कामुक्की मत करना

आसन करते समय शरीर पर अयोग्य दबाव या खिंचाव नहीं होना चाहिए। करोडरज्जु से सम्बन्धित आसन अत्यन्त सँभालपूर्वक करना चाहिए। कोई भी आसन धक्के या झटके के साथ मत करो, किन्तु योग्य खिंचाव या दबाव देकर करो।

(६) श्रद्धा, लगन और धैर्य

दुनिया में जो वस्तु मूल्यवान है उसकी प्राप्ति सरलता से नहीं हो सकती। प्रारम्भ मे ही एकदम आसन आजाना चाहिए—यह मान्यता निराधार है। "मुझ से आसन नहीं हो सकते"—ऐसा मान लेना भी भ्रम है। अभ्यासियों को आसनों की सिद्धि के लिये लगन, और परिणाम के लिये धैर्य रखना चाहिए। धैर्य और आग्रहपूर्वक आसनों का

अभ्यास चालू रखना चाहिए। प्रारम्भ में जो भी थोड़ी-बहुत सिद्धि प्राप्त हो उसमें संतोष मानकर पूर्णता पर पहुँचने का सतत प्रयत्न करना चाहिए। कई लोग चाहे जैसी आकृति करके आसन करने का संतोष लेते हैं यह ठीक नहीं है।

(७) आसन और शौचादि क्रिया

शौचादि नित्यकर्म करने के पश्चात् आसन करना चाहिए। कब्जियत के रोगी अथवा प्रारम्भ करने वालों को पहले उपवास, एनिमा आदि द्वारा देहशुद्धि कर लेना चाहिए। कुदरती हाजत न हो तबतक आसन नहीं करना चाहिए—ऐसा कोई नियम नहीं हो सकता; तथापि कुदरती हाजत के बाद आसन करना विशेष अच्छा है। उठते ही शौच जाने की आदत डालने से कुछ ही समय में वह आदत कुदरती हो जायेगी।

(८) प्रगति का सूत्र : विविधता

आसनों में विविधता रखना चाहिए। प्रतिदिन एक ही प्रकार के आसन करते रहने से अन्त में अरुचि उत्पन्न होती है। एक ही प्रकार के व्यायाम से शरीर यंत्रवत् बन जाता है और स्नायुओं को भी योग्य व्यायाम नहीं मिल पाता। अरुचि से बचने के लिये नित्य आसनों में परिवर्तन करते रहने से भी लाभ नहीं होता। सम्पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिये आसनों का कार्यक्रम बुद्धिपूर्वक नियोजित करो। प्रतिदिन किए जानेवाले आसनों में निम्नोक्त चार विभाग के आसनों में से योग्य आसनों का समावेश करना चाहिए :—

(१) बैठे-बैठे किए जाने वाले आसन

(१) जानु-शिरासन
(२) पद्मासन
(३) पादांगुष्ठासन
(४) चक्रासन
(५) गोमुखासन
(६) आकर्ण धनुरासन
(७) पश्चिमोत्तानासन
(८) अर्धमत्स्येन्द्रासन
(९) सिद्धासन
(१०) गर्भासन
(११) उष्ट्रासन

(२) लेटे-लेटे किए जाने वाले आसन

(१) पवनमुक्तासन
(२) शलभासन
(३) मत्स्यासन
(४) उत्तानपादासन
(५) भुजंगासन
(६) धनुरासन
(७) हलासन
(८) सुप्तवज्रासन
(९) शवासन

(३) खड़े रहकर किए जाने वाले आसन

(१) ताड़ासन
(२) उत्कटासन
(३) गरुडासन
(४) त्रिकोणासन
(५) कोणासन
(६) पादहस्तासन

(४) सिर टेककर किए जाने वाले आसन

(१) शीर्षासन
(२) ऊर्ध्वपद्मासन
(३) सर्वांगासन
(४) वृक्षासन

(९) ध्यान में रखने योग्य विषय

कुछ आसन ऐसे हैं जिनका शरीर के अमुक भाग पर ही दबाव होता है, और अमुक आसन ऐसे हैं जिनका दबाव पहले विभाग से विरुद्ध स्नायुओं पर होता है। इस-तरह एक प्रकार दूसरे प्रकार की विरुद्ध आकृति (Counter Pose) का कार्य करता है। हलासन, पश्चिमोत्तासन, जानु-शिरासन, पादहस्तासन-इत्यादि आसनों में पेट का भाग दबता है और कमर का भाग खिंचता है, जबकि दूसरी ओर धनुरासन, चक्रासन, भुजंगासन इत्यादि आसनों में पेट का भाग खिंचता है और कमर के भाग पर दबाव पड़ता है। एक विभाग के आसनों के बाद यदि उससे विरुद्ध विभाग के आसन किया जाएँ तो विशेष लाभ होता है। आसनों के अभ्यासक्रम में साधकों को यह विषय ध्यान में रखना चाहिए।

(१०) स्थान की पसन्दगी

स्वच्छ प्रकाशित कमरा, मैदान अथवा अन्य कोई सुन्दर स्थान आसनों के लिये पसन्द करना चाहिए। हो सके तो सूर्य किरणों में आसन करना चाहिए। प्रात और सायंकाल थोड़े-थोड़े आसन करने से अच्छी प्रगति होगी।

(११) जो करो वह बराबर करो

पाँच मिनट में पच्चीस आसन करने वाला को आसनों के लाभ की आशा नहीं रखना चाहिए। प्रत्येक आसन-

व्यक्तिगत समय और श्रम चाहता है। पादहस्तासन, जानु-शिरासन, पवनमुक्तासन जैसे आसन पुनः पुनः पाँच-छह बार किए जा सकते हैं; जबकि शीर्षासन, पद्मासन और सिद्धासन जैसे आसनों में एक ही स्थिति में अधिक समय तक स्थिर रहना चाहिए।

(१२) सावधान रहना

विवाहित-जीवन में संयम का नाम ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य का भंग यानी जीवन का ह्रास। *"मरणम् बिन्दु पातेन, जीवनम् बिन्दु धारणात्।"*—यह मत भूलो! पूर्व दिशा की ओर चलने वाला यदि पश्चिम दिशा की ओर मुँह रखेगा तो अवश्य ठोकर लगेगी और गिर पड़ेगा। आसनों द्वारा आरोग्य की आशा रखने वाले वीर्यनाश से सावधान रहें!

(१३) अति सर्वत्र वर्जयेत्

जीवनशक्ति की मर्यादा पर आसनों की और आसनों के समय की मर्यादा बाँधना चाहिए। प्रारम्भ में सरल आसन करो और वे भी थोड़े समय में पूर्ण करो। शक्ति और अभ्यास की वृद्धि के साथ ही आसनों की संख्या और समय में वृद्धि करना चाहिए। प्रत्येक आसन समझ-पूर्वक करो। यदि पुस्तक पढ़कर आसन करना हों तो खूब ध्यान और मननपूर्वक विचारकर करना चाहिए। "गुरु बिना ज्ञान अधूरा"—यह वाक्य ध्यान में रखकर, किसी निष्णात की देखरेख में आसन सीख लेना चाहिए। फिर व्यक्तिगत करने में कोई हानि नहीं है।

(१४) दवा और आसन में क्या पसंद करोगे?

"दवा तो दर्द का थेगला है।" आसनपद्धति से आरोग्य प्राप्त करने की इच्छा रखने वालों को दवावाद के भ्रमजाल में नहीं फँसना चाहिए। दवावाद एक बड़ा भारी अंधेर है। दवा आरोग्य, सम्पत्ति और जीवन को नष्ट करती है, जबकि आसन-चिकित्सा इससे विपरीत परिणाम लाती है।

(१५) ईश्वर का आशीर्वाद : निद्रा

हवा और प्रकाश वाले स्वच्छ कमरे में कम से कम ७–८ घण्टे सोना चाहिए। औंधा लेटना या चित्त? बायीं करवट लेटना या दायीं?—यह प्रश्न विवादग्रस्त हैं। सर्व प्रथम शवासन की भाँति चित्त लेट जाओ। गात्र ढीले करो। प्रेरित विचार करो। प्रभु-प्रार्थना करो। इसप्रकार पाँच से दस मिनट करो। फिर बायीं करवट लेकर सो जाओ। यदि करवट बदलने की आवश्यकता हो तो बदलो। कभी भी चित्त या औंधे मत सोओ। "जो रात्रि को जल्दी सो जाते हैं और प्रातःकाल सूर्योदय के पहले उठ जाते हैं, उन्हें बल, बुद्धि और सम्पत्ति की प्राप्ति होती है तथा उनका शरीर निरोगी रहता है।"—इस वाक्य को याद रखो।

(१६) आसन नियमित करो

भोजन के पश्चात् या पूर्व दो घन्टे के अन्दर किसी भी प्रकार का व्यायाम करना हानिकारक है। आसनों का कार्य-क्रम नित्यनियमानुसार रखना चाहिए। एक-दो दिन उत्साह

में आकर आसन कर डालना और फिर दस-पन्द्रह दिन आराम करना—यह रीति अच्छी नहीं है; इसप्रकार आसन करने वालों को कोई लाभ नहीं होता। जीवन के दैनिक कार्यों में आसनों को मुख्य स्थान देना चाहिये। जिस वस्तु से सनातन सुख, शांति और आरोग्य प्राप्त होता हो, उसके बिना एक दिन भी कैसे चलाया जा सकता है?

(१७) धीरे धीरे प्रगति करो

बीमारी अथवा अन्य किन्हीं संयोगों में अधिक समय तक आसन बन्द करना पड़े हों और पुनः प्रारम्भ करना हों तो प्रथम हलके प्रकार से प्रारम्भ करना चाहिए और धीरे धीरे पूर्व क्रम पर आ जाना चाहिए।

(१८) आसन और मालिश

आसनों में जो स्नायु कार्य करें उन पर आसनों के पश्चात् मालिश करना चाहिए। जानु-शिरासन, पश्चिमोत्तानासन में जाँघ, घुटनों के नीचे का भाग, तथा कमर बहुत खिंचते हैं; पेट पर दबाव आता है; इसलिये आसन करने के बाद उन भागों पर मालिश करना चाहिए; ताकि रुधिराभिसरण क्रिया वेगवान बने और नसों-नाड़ियों के स्वास्थ्य में वृद्धि हो। मालिश करने से त्वचा कोमल हो जाती है। सभी आसनों में इसीप्रकार समझना चाहिए।

(१९) झुककर बैठने की आदत

हम सामान्यतः झुककर बैठते हैं; जिससे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। जो आसन शरीर को इस स्थिति से

विपरीत दिशा में ले जाते हो उन पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। धनुरासन, चक्रासन और भुजंगासन इत्यादि इस कोटि के आसन हैं।

(२०) आसन और उम्र

प्रायः दस-ग्यारह वर्ष की उम्र के बाद ही आसन प्रारम्भ करना चाहिए। २० से ३० वर्ष की उम्र के लोग आसन भलीभाँति कर सकते हैं। इससे अधिक उम्र के लोगों को प्रारम्भ में कुछ आपत्ति मालूम होती है, परन्तु कुछ ही समय के अभ्यास से सख्त हड्डियाँ और स्नायु स्थितिस्थापक, कोमल और कार्यशील बन जाते हैं।

(२१) इतना ध्यान रखना

आसन करते समय चश्मा, जूते, अधिक कपड़े और सख्त लँगोट या चड्डी मत पहिनना।

(२२) योग का सोपान : आसन

योग की सिद्धि के लिये आसन एक आवश्यक अंग है, इसलिये आसनों की पूर्णता के लिये, उन पर होने वाले पूर्ण अधिकार के लिये और नियमितता के लिये, जो साधक बेदरकार रहते हैं, वे योग में सिद्धि प्राप्त नहीं कर पाते। आध्यात्मिक प्रवृत्ति वाले लोगों को प्रथम आसन करना चाहिए। आसन आलस को दूर करते हैं, उत्साह बढ़ाते हैं, मन को स्वच्छ एवं स्थिर करते हैं, हृदय को शक्ति और शांतिमय

बनाते हैं। आसनों के पश्चात जप, तप और ध्यान में खूब मन लगता है।

(२३) आसन और श्वासोच्छ्वास का व्यायाम

आसनों के साथ यदि योग्य रूप में नियमानुसार श्वासोच्छ्वास की क्रिया की जाये तो अपूर्व लाभ होता है। आसन करते समय सामान्यतः श्वासोच्छ्वास की क्रिया की ओर बहुत कम लक्ष दिया जाता है—यह ठीक नहीं है। हल्के कुंभक करने से अच्छा लाभ होता है। आसनों में अयोग्य श्वासोच्छ्वास नहीं करना चाहिए। जब पेट, धड या पैरों का दबाव आये उस समय श्वास बाहर निकालना चाहिए। पेट खुले अर्थात् पेट पर दबाव न हो उस समय श्वास अंदर खींचना चाहिए।

(२४) मन की शक्ति

जिसप्रकार अधिकांश ईश्वर के भक्त सोते जागते शुद्ध-अशुद्ध दो-चार श्लोक या भजन बोलकर, चंदन केशर छिड़क कर, दो चार पुष्प मूर्ति पर चढ़ाकर मान लेते हैं कि भगवान की भक्ति पूरी हुई! वस्तु जितनी महान हो उतना ही विशेष उसकी प्राप्ति का प्रयत्न होना चाहिए। दो चार बार पैरों को इधर-उधर पटककर, शरीर को घुमाकर, हाथों को हिलाकर आसन कर लेने का संतोष मान लेने में क्या अत्युक्ति नहीं है? आसनों में तो आवश्यक है तन और मन की शांत स्थिति और मन की एकाग्रता। महीनों तक आसन करने पर भी कोई लाभ प्राप्त न कर सकने वाला

साधक प्रातःस्मरणीय ऋषि-मुनियों के उच्च उत्तराधिकार की ओर अविश्वास उत्पन्न करने की अपेक्षा स्वयं अपने को देखें। किसी भी कार्य की सफलता या निष्फलता मन पर अवलम्बित है। आसनों का सम्पूर्ण लाभ तभी प्राप्त होता है जब उसमें मन को केन्द्रित किया जाये। उत्साहपूर्वक, आनन्दोल्लास के साथ और शांत चित्त से आसनों का प्रारम्भ करो। जो आसन करो उसमें अपनी समस्त इच्छाशक्ति, दृढ़ता और एकाग्रता को लगा दो। उस समय भूल जाओ कि मुझे ऑफिस के लिये देर हो जायेगी, मिलने के लिये निश्चित् समय पर नहीं पहुँच सकूँगा। विचार करो कि मैं उच्च, अलौकिक, शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त कर रहा हूँ, मैं सुख-समृद्धि का अधिकारी हूँ। जिस आसन मे जो अवयव कार्य करे उसकी ओर मन को सतत रोक रखो। यदि तुम पश्चिमोत्तानासन कर रहे हो तो अपने मन को पेट पर केन्द्रित करो। यदि इतना करोगे तो अन्य अधिक करने की आवश्यकता नहीं है।

(२५) आसन प्रेम से करो

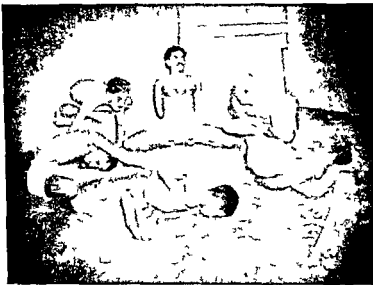
आसन की क्रिया को कभी भी फर्जी क्रिया मत समझना। आरोग्य की इच्छानुसार क्रिया न करने वाले के सिर पर रोग, दुःख और दर्द की फर्जी क्रिया झूमती ही रहेगी। आसनों की पसन्दगी अपनी प्रकृति का अनुसरण करके करना चाहिए। जिसप्रकार, प्रत्येक मनुष्य को अपनी प्रकृति के अनुकूल आहार ही माफिक आता है, उसीप्रकार आसनों के सम्बन्ध में समझना चाहिए। जिस आसन से शरीर में

बेचैनी मालूम हो, शारीरिक शक्ति का ह्रास हो, वह कभी मत करो। आसन करते समय मन पर किसी प्रकार का फर्जी दबाव नहीं लाना चाहिए। आसन करने में प्रेम और एक प्रकार की लगन होना चाहिए। कठिन आसन अत्यन्त शांत चित्त से, धैर्य और लगनपूर्वक करना चाहिए। अभ्यास, आकाक्षा और लगन के लिये क्या अशक्य है?

(२६) आसन और व्यसन

आसन करने वाले साधकों को अयोग्य आहार, विहार और विचार के सम्बन्ध में सावधान रहना चाहिए। शराब, ताड़ी, भग, गाँजा, बीड़ी, सिगरेट—इत्यादि व्यसन मानव-जाति के शत्रु हैं। आरोग्य की आकाक्षा रखने वाले साधकों से मेरी नम्र प्रार्थना है कि वे शरीर को भ्रष्ट करने वाले व्यसनों से दूर रहें। '

(२७) शरीर, मन और आत्मा का समन्वय

आसनों के दो विभाग हैं—आरोग्यवर्धक (Cultural) और एकाग्रतावर्धक (Meditative)। धनुरासन, पद्मासन, चक्रासन इत्यादि आसन प्रथम विभाग में आते हैं, पद्मासन, सिद्धासन, वज्रासन इत्यादि का द्वितीय विभाग में समावेश किया गया है। जिसप्रकार आसनों में दो विभाग हैं उसी-प्रकार आसन करनेवालों में भी दो विभाग हैं:—शरीर-स्वास्थ्य के लिये आसन करने वाले और आध्यात्मिक उन्नति के हेतु आसन करने वाले। आसन करने वालों को दोनों विभागों का बुद्धिपूर्वक समन्वय करना चाहिए। जिस उद्देश

योगाश्रम के साधक

योगाश्रम मे साधक

से आसन करते हो उस उद्देश के अनुकूल विभाग के आसनों पर विशेष ध्यान रखकर दूसरे विभाग को गौण रूप देना चाहिए। तथापि, शारीरिक एवं आध्यात्मिक वृद्धि के अर्थ दोनों विभाग के आसन आवश्यक हैं।

★

चतुर्थ खण्ड

*

आसन-चिकित्सा

अ....नु....क्र....म

★

१ : प्रकृति के पथ पर

सवेरा होते ही एक नवीन चिकित्सा-पद्धति अस्तित्व में आती है। रोगों से घबराए हुए, निराश और इधर उधर ठोकरें खाने वाले रोगी रोगमुक्ति के लिये अनेक प्रयत्न करते हैं। एलोपेथी, होमियोपेथी, आयुर्वेद, हकीम और अन्त में भूतवादिनों का आश्रय लेने के लिये भी रोगी तत्पर रहते हैं। प्रतिवर्ष हजारों की संख्या में डॉक्टर उत्पन्न होते हैं और अस्पताल खुलते हैं। प्रतिदिन नयी-नयी दवाओं और इन्जेक्शनों की शोध होती है। तथापि आश्चर्य और दुःख की बात यह है कि दवा, डॉक्टर और अस्पतालों के गुणनफल में रोगी मरते हैं। ईश्वर-कथा और शास्त्रों की चर्चा के बदले दवा, अस्पताल और डॉक्टरों की चर्चाएँ हो रही हैं। दवाओं की आवश्यकता भी भोजन जितनी हो गई है। दवा के बिना मनुष्य का जीवन लगभग अशक्य है—इस मान्यता का प्रचार बढ़ रहा है। दवावाद के प्रचार के साथ मनुष्य ने सामान्य समझशक्ति और प्रकृति के उद्देशों को समझने की शक्ति भी गवाँ दी है। दवावाद ने मनुष्य को अपंग बना दिया है।

जेल-जीवन का एक प्रसंग मुझे हमेशा याद रहेगा। यह प्रसंग मात्र अपवादरूप है ऐसा मत समझना, यह तो अपने

दैनिक जीवन का एक प्रसग है। जेल में मेरे साथ काठियावाड़ के एक आवेड़ वय के सज्जन थे। यों तो उनका शरीर अच्छा था, फिर भी वे अपनी एक पेटी में छोटा-सा औषधालय रखते थे। भोजन का समय हो कि वे भाई अपना औषधालय खोलकर नियमित चूर्ण की फँकी लेते थे। भोजन करने के बाद फिर एक फँकी मारते थे। इसप्रकार रात्रि को सोते समय और प्रातःकाल उठकर दवा खाने का उनका नित्यनियम था। —इसप्रकार कुछ दिनों तक मैं देखता रहा और मेरी जिज्ञासा बढ़ती गई। एक दिन मैंने उनसे पूछा कि—"काकाजी, आप प्रतिदिन यह क्या फाँकते रहते हैं?" उनकी ओर से मुझे गभीरतापूर्वक उत्तर मिला कि—"मिस्टर गांधी, आप मेरी बात में क्या समझे ? जवानी में मैं तुमसे भी स्वस्थ और हट्टाकट्टा था, लेकिन कुछ वर्षों से मेरी तबियत दवा के आधार पर टिक रही है, दवा के बिना मेरा जीवन लगभग अशक्य है। किसी समय पत्थर हजम कर जाने वाला मैं पूर्व पापोदय के कारण आज इस स्थिति में हूँ। मेरी पाचनशक्ति मद हो गई है। भोजन से पहले मैं जो चूर्ण लेता हूँ वह भूख को बढ़ाने वाला है, और भोजन के पश्चात् पाचन क्रिया बराबर हो इसलिये दूसरी दवा लेता हूँ।" मैंने कहा—"आप का यह कहना ठीक है, लेकिन मैं तो आप को सारे दिन दवा लेते हुए देखता हूँ—वह क्या?" "मुझे बहुत दिनों से कब्जियत है, और बवासीर की शिकायत बनी रहती है, प्रतिदिन हलका जुलाब लिये बिना मेरा नहीं चलता। साधारण एक-दो जुलाब हो जाएँ इसके लिए त्रिफला का सेवन करता हूँ। सवेरे शक्ति और स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिये ... की एक गोली लेता हूँ। जेल के इस

कष्टमय जीवन में मिस्टर गांधी, मैं दूसरा क्या कर सकता हूँ ?"

अफसोस ! प्रकृति की श्रेष्ठ कृति का ऐसा असह्य अधः-पतन ! मनुष्य को भरपेट भोजन लेने के लिये दवा ! खाए हुए अन्न के कचरे को बाहर निकालने के लिये दवा ! दवा, दवा और दवा ! प्रभु ! जब तूने मनुष्य-प्राणी को इतनी विशाल बुद्धि दी, तब इतनी सादा समझशक्ति क्यों न दी कि "मनुष्य अपनी ही भूल से बीमार होता है, और उस भूल को सुधार लेने से स्वस्थ हो जाता है; विषाक्त दवाएँ मानव-यंत्र को विषमय बना देती हैं और विषरहित सामान्य दवा से कोई लाभ नहीं होता।" दवावाद के पुजारी दवा की महत्ता के सम्बन्ध में दवावादी नामाङ्कित डॉक्टरों का अभि-प्राय नोट कर लें:—

He is the best physician, who knows the worthlessness of the drugs.

Sir William Osler

Remedical drugs or agents are morbific in their operations, and therefore by the administration of medicine we cure one disease by producing another...

Dr. Martin Paive. M. D.
Prof. Medical, New York.

Throw your medicine away, It does not cure...

Hippocrates

Medical art has killed untold thousands. The history of medicine is the history of fatal errors.

I. H. Hirochfi eld, M. D.

Generally over 99 out of every 100 medical facts are medical lies and medical doctrines are for the most part stark starting nonsense

Prof Gregory

All our curative agents are poisons and as a consequence every diminishes the patient's vitality.

Prof Aconzo Clark, M D

तब फिर इन बड़े-बड़े अस्पतालों, प्रयोगशालाओं और ऑपरेशन थियेटरों का कोई अर्थ ही नहीं? इतने अधिक रोगी प्रतिदिन दवाओं से अच्छे होते हैं—यह बात मिथ्या है? शायद मैं हाँ कहूँगा, लेकिन तुम मेरी बात सच नहीं मानोगे यह मैं अच्छीतरह जानता हूँ। तथापि मानव जीवन में गहरी जड़ जमाकर बैठे हुए दवावादी वैद्य, डॉक्टरों के सम्बन्ध में मैं प्रेसीडेन्ट लिंकन का एक सुवाक्य उपस्थित करता हूँ। उन महान् आत्मा ने एकबार कहा था "तुम एक मनुष्य को हमेशा के लिये भ्रम मे रख सकते हो, कुछ लोगों को कुछ समय तक भ्रम मे रख सकते हो, लेकिन बहुत से लोगों को हमेशा भ्रम में नहीं रख सकते।" एक दिन ऐसा आयेगा जब लोगों को दवावाद का अंधेर मालूम हो जायेगा। भावी मानव आधुनिक मानव के घोर अज्ञान पर हँसेगा। भावी मानव को विश्वास हो जायेगा कि—"रोगी स्वय—अपने आप रोगमुक्त हो सकता है। दवाओं से मनुष्य निरोगी नहीं बनता किन्तु अपनी रोग प्रतिकारक शक्ति से निरोगी बन सकता है।"

आँख में किरकिरी पड़ने से पानी क्यों आता होगा? मिर्च का धुआँ नाक में जाने से छींक और गले में जाने

से खाँसी क्यों आती होगी ? घाव हो जाने पर वहाँ पपटी क्यों जमती होगी ? पेट में मक्खी जाने से वमन होने का कारण क्या ? कच्चा, बिगड़ा हुआ अथवा बासी भोजन करने से दस्त लग जाता है इसमें प्रकृति का क्या रहस्य होगा ?

क्या मनुष्य प्राणी इतनी सादा बात भी नहीं समझ सकता ? परम कृपालु ईश्वर ने प्रत्येक मनुष्य के शरीर में रोगों का सामना करने की शक्ति रखी है। मानव यन्त्र इतना सम्पूर्ण है कि कभी रोग ही न आवे। कदाचित् किसी भूल के परिणामस्वरूप रोग आजाये, तो उसका निवारण रोगप्रतिकारक शक्ति से हो सकता है। उस महान शक्ति को दबाकर, बेहोश करके या मारकर कोई रोग दूर करने की बात करे तो उसे प्रकृति के सामान्य नियमों की खबर नहीं है—ऐसा कहा जा सकता है।

हम बीमारी से डरते हैं उसका कारण भी अज्ञान है। रोग स्वय ही रोगों का प्रतिकारक है, प्राकृति का साफसूफी का कार्य है। उसे दूर करने से और प्रकृति के शुभकार्य में विघ्न डालने से तो उल्टी आपत्ति आ जाती है। एक सूत्र है: 'Disease is itself cure, it can not be cured" प्रकृति रोग द्वारा शरीर का कचरा बाहर निकालने का प्रयत्न करती है। रोग तो शरीरशुद्धि की क्रिया है। बीमारी के समय प्रकृति के उद्देश को समझना चाहिए। प्रकृति के कार्य को आगे बढ़ाना चाहिए। धैर्यपूर्वक प्रकृति के कार्य को सहन करना चाहिए। प्रकृति चतुर है, उसका कार्य कभी अघटित या अयोग्य नहीं होता। मनुष्य रोग से कभी नहीं मरता, किन्तु रोग को दबाने के प्रयत्न से,

ईश्वर की आज्ञा का उल्लघन करने से मृत्यु के मुँह में चला जाता है। हमें ज़ोरों से बुखार आता है, हमारी शक्ति छीनकर प्रकृति हमें आराम करने को बाध्य करती है। प्रकृति हमारी नाक में दुर्गंध पैदा कर देती है, हमारे मुँह का स्वाद बिगड़ जाता है, हमारी भूख कम हो जाती है, यह सब प्रकृति किसलिये करती होगी? उपरोक्त चिह्नों द्वारा प्रकृति हमें सूचना देती है कि—"तुम्हारे जठर को आराम की आवश्यकता है। तुमने खूब मिष्टान्न उड़ाया था न! अब जबतक मैं सच्ची भूख न लगाऊँ तबतक तुम्हें उपवास करना पड़ेंगे। अपने मुँह और नाक की दुर्गंध दूर करने के लिये आँतों की सफाई करो! बस, इतना तुम्हें करना है, शेष मैं सँभाल लूँगी। तुम्हें जल्दी अच्छा कर दूँगी। हाँ, तुम मेरी अवहेलना मत करना, मैं सदैव तुम्हारे भले के लिये कार्य करती हूँ।"

इससे मालूम होता है कि शरीरशुद्धि की क्रिया को वेग देनेवाला ही सच्चा उपचारक डॉक्टर है। डॉक्टर का काम रोग को दवा देना या रोग के चिह्नों (Symptoms) को दूर कर देना नहीं है, परन्तु प्रकृति के शुद्धिकार्य में सहायता करना है। इसप्रकार हम स्वाभाविक ही निसर्गोपचार (*Nature cure*) की ओर जाते हैं।

२ : आसन-चिकित्सा

आज और कल का आदर्श

वर्षोंतक ऐसी मान्यता थी कि व्यायाम स्वस्थ को स्वस्थ रख सकता है। व्यायाम करने का उद्देश शरीर को

स्नायुबद्ध, सुडौल और बलवान बनाने का है। व्यायाम से रोगों को दूर किया जा सकता है, निर्बल, अस्वस्थ और निर्बल मनुष्य में स्वास्थ्य का स्रोत बहाकर उसे चेतनयत, आरोग्यवान बनाया जा सकता है।—यह ख्याल बहुत बाद में आया है। घण्टों तक दौड़ना, साँड़ों की भाँति कुश्ती लड़ना, बकरे की तरह खा-खा करना और भैंसे की तरह ऊँघना—यह अभीतक आदर्श माना जाता था। आज का व्यायाम शास्त्र अर्थात् शरीर शास्त्र और वैद्यक शास्त्र के आधार पर रचित एक व्यवस्थित विज्ञान है। इस विज्ञान के पास स्वस्थ को अधिक स्वस्थ और अस्वस्थ को भी आरोग्य प्रदान करने की अद्भुत कला है।

व्यायाम किसलिए ?

एक ओर जगल में रहने वाले भील को खड़ा करो और दूसरी ओर सस्कृत समाज के बैठाऊ जीवन जीने वाले व्यक्ति को खड़ा करो, फिर दोनों की शारीरिक स्थिति की जाँच करो। जगली कहे जाने वाले भील में चपल आरोग्य, उभराता हुआ चेतन, चमकती हुई जवानी और पौरुष है, जबकि दूसरा मनुष्य बड़े पट वाला, छोटी गरदन और पैरों वाला, तथा बड़े सिर वाला है। वह मनुष्य मनुष्य जैसा मालूम नहीं होता। प्रकृति की मानव और पशु-सृष्टि से पृथक् किसी अन्य सृष्टि का वह विचित्र प्राणी मालूम होता है! मनुष्य अपने दोषों को ढककर कभी नहीं सुधर सकता। बैठाऊ और कृत्रिम जीवन की भूला से अवतरित हुए रोगों का एक ही उपाय है, वह यह कि परिश्रमी और प्राकृतिक जीवन जीना।

चिकित्सा के क्षेत्र में आसन

निसर्गोपचार का मुख्य सिद्धान्त : "रोग अर्थात् शरीर में बढ़े हुए विजातीय द्रव्य" और रोगमुक्ति अर्थात् विजातीय द्रव्यों का शरीर से निर्यात।" निसर्गोपचार में उपवास, जलोपचार, मालिश इत्यादि द्वारा रोग के द्रव्यों का निर्यात किया जाता है। इन सब में व्यायाम का स्थान महत्त्वपूर्ण है। व्यायाम मात्र विजातीय द्रव्यों का निर्यात नहीं करता, परन्तु साथ ही शरीर को ऐसा सुदृढ़ और सुरक्षित बनाता है कि रोगद्रव्य शरीर में एकत्रित होने का साहस भी नहीं कर सकते। यहाँ व्यायाम की परिभाषा को ध्यान में रखकर चिकित्सा-क्षेत्र में सर्वप्रथम आसनों को आरोग्य-प्रेमियों के समक्ष रखता हूँ। चिकित्सा-क्षेत्र में व्यायाम की कोई भी पद्धति आसनों का स्थान नहीं ले सकती।

आसन ही किसलिए ?

(१) बैठाहू जीवन के पाप से संकुल समाज में रोगों ने अड्डा जमा लिया है। इस आदत के कारण शरीर के जीवंत अवयव शिथिल एवं निष्क्रिय बन जाने से वे अपना कर्तव्य पालन नहीं कर सकते। आसन-चिकित्सा से जीवंत अवयवों को चेतनवंत और क्रियात्मक बनाया जा सकता है।

(२) अधिकांश रोग शारीरिक अंगों के बिगड़ने से नहीं किन्तु उन अंगों की निष्क्रियता से होते हैं। पाचक रसों की अपूर्णता, रक्तभ्रमण की अव्यवस्थितता—इत्यादि शिकायतें उन अवयवों के बिगड़ जाने का नहीं किन्तु उनकी

शिथिलता का परिणाम है।

(३) कुछ रोग अवयवों के बिगड़ने से होते हैं। इस-प्रकार के रोग (Functional Diseases) गंभीर माने जाते हैं। इन दोनों प्रकार के रोगों का उपाय निसर्गोपचार के पास है।

(४) जिससे श्वासोच्छ्वास का प्रमाण बढ़े, थकावट मालूम हो, ज्ञानतंतुओं पर दबाव आये ऐसा व्यायाम बीमारी में काम नहीं आता। इस दृष्टि से आसन उत्तम व्यायाम है।

(५) रोगी की जीवनशक्ति अल्प होती है। आसनों से जीवनशक्ति बढ़ती है और रोगों का प्रतिकार होता है। आसन जीवनशक्ति को व्यवस्थित बनाते हैं।

आसन अत्युत्तम वस्तु है। यदि इसका उपयोग बुद्धि-पूर्वक किया जाये तो अनेक लाभ होते हैं। इसके लिये निम्नोक्त बातें ध्यान में रखना चाहिए।

रोग की तीन दशाएँ होती हैं —

(१) उग्र रोग (Acute stage)

(२) हठीले रोग Cronic stage)

(३) प्राणघातक रोग (Distructive stage)

उग्र रोगों में आसन नहीं करना चाहिए। अतिसार, बुखार, पेचिस इत्यादि उग्र रोगों में रोगी को आराम की आवश्यकता होती है। हठीले रोगों में रोग की अवधि, रोगी की स्थिति और जीवनशक्ति का ध्यान रखकर काम करना चाहिए। प्राणघातक रोगों में निसर्गोपचार या आशा छोड़ने की आवश्यकता नहीं है। रोगी जीता हो तबतक प्रकृति को काम में लगाना चाहिए।

यहाँ आसन चिकित्सा का नक्शा दिया गया है, साथ

ही निसर्गोपचार और आहार को भी स्थान दिया है। इस नकशे की सहायता से रोगी स्वयं अपनी चिकित्सा कर सकता है, स्वय अपना डॉक्टर बन सकता है। निसर्गोपचारकों को इस नक्शे द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त होगा। उपचार में धैर्य और श्रद्धापूर्वक काम लिया जायेगा तो शत प्रतिशत रोगों में सफलता प्राप्त होगी। 'चिकित्सा के साधन" नामक अगले प्रकरण में निसर्गोपचार सम्बन्धी कुछ बाते सम झायी हैं। पाठक समझपूर्वक उन साधनों का अभ्यास करें और उनका आचरण करें ऐसी अभ्यर्थना है।

३ : चिकित्सा के साधन

(१) उपवास

In disease fodd is poison fasting is cure
चिकित्सा के क्षेत्र में उपवास को महत्त्वपूर्ण स्थान दिया गया है। अति आहार अथवा अयोग्य आहार के कारण थके हुए जठर को आराम की आवश्यकता है। उपवास के समय विजातीय द्रव्यों (Foreign materials) का शीघ्रता से निर्यात होता है इसलिये उपवास मे छूट से पानी पीना चाहिए। पानी पीने से मलशुद्धि का कार्य शीघ्रता से होता है। यदि हो सके तो पानी में नीबू का रस डालना चाहिए। उपवास के समय आँतों की सफाई का ध्यान रखो, उसके लिये नियमित एनिमा लो। यदि उपवास के समय आँतें साफ नहीं रहेंगी तो लाभ के बदले हानि होगी। उपवास के समय शरीर आँतों में से मल सूचता है जिससे बुरा परिणाम आता है। जीभ पर जमी हुई सफेद तह कम हो जाए, मुँह की

दुर्गन्ध कम मालूम हो, शरीर में स्फूर्ति, ताज़गी और उत्साह का सचार हो तो समझ लेना कि उपवास की अवधि पूर्ण हो गई है। किसी अच्छे निष्णात की सलाह बिना या उसकी देखरेख बिना दो सप्ताह से अधिक उपवास नहीं करना चाहिए।

उपवास के पश्चात् खुराक लेने के सम्बन्ध में निम्नोक्त नियमों को ध्यान में रखो —

(१) प्रथम सप्ताह में फलों का रस, नरियल का पानी, शाक-भाजी का सूप—इन तीनों में से एक या दो वस्तुओं का योग्य प्रमाण में उपयोग करना चाहिए।

(२) दूसरे सप्ताह में गर्भवाले फल, दूध, सूखे मेवे और शाक भाजी लेना चाहिए।

(३) तीसरे सप्ताह में रोटी, दाल, केला इत्यादि का उपयोग करना चाहिए। उपवास के अरसे मे कुछ उपाधियाँ आ पड़ती हैं, लेकिन उनसे घबराने की या धैर्य छोड़कर उपवास तोड़ देने की आवश्यकता नहीं है।

(४) लघन के प्रारम्भ मे जो भूख लगती है वह झूठी भूख है। उस समय शरीर मे भरा हुआ कचरा खुराकरूपी कचरे की इच्छा करता है।

(५) उपवास के समय कुछ बुखार सा मालूम हो तो गर्म पानी पीना चाहिए।

(६) उपवास के समय बेचैनी, आँखो के आगे अँधेरा, हृदय की धड़कनों मे वृद्धि और अनिद्रा जैसा मालूम होता है। उपवास बढ़ने पर यह चिह्न अपनेआप अदृश्य हो जाते हैं।

(७) अरुचि, नाक और मुँह की दुर्गंध, जीभ पर सफेद तह या जम जाना—यह चिह्न शरीर में से विषाक्त द्रव्यों के निर्गत के हैं, इसलिये इन्हें महत्त्व नहीं देना चाहिए।

(८) उपवास के समय पुरानी व्याधियाँ निकल पड़ती हैं और रोगी को घबरा देती हैं। वह तो मात्र आरोग्य की भ्रान्ति (*Healing crises*) है। प्रकृति तुम्हें स्वस्थ बनाना चाहती है।

(२) एनिमा डूश (Enema)

जिसप्रकार बाह्य स्नान से शरीर साफ होता है, उसी प्रकार एनिमा द्वारा आँतों की सफाई होती है। एनिमा का उपयोग यदि विवेक-बुद्धिपूर्वक किया जाए तो वह लाभदायी सिद्ध होता है।

एनिमा का उपयोग करते समय निम्न सूचनाएँ ध्यान में रखो —

(१) घुटने टेककर जमीन पर औंधे हो जाओ। शरीर कमर की ओर ऊँचा और सिर की ओर नीचा होना चाहिए। एनिमा के टब को ३ से ५ फीट की ऊँचाई पर रखो। नली पर तेल लगाकर गुदा में डालो। एनिमा लेने की यह रीति सर्वोत्तम है। इस प्रकार एनिमा लेने से आँते अच्छी तरह साफ हो जाती हैं।

(२) पानी अधिक गर्म अथवा बिलकुल ठंडा नहीं होना चाहिए। पानी शरीर की गर्मी जितना गर्म और बिलकुल स्वच्छ होना चाहिए। यदि आवश्यकता मालूम हो तो पानी

में केस्टर ऑइल, साबुन या अन्य कोई जतुनाशक वस्तु डाली जा सकती है।

(३) पहले सप्ताह में प्रतिदिन, दूसरे सप्ताह मे एक दिन के अतर से और तीसरे सप्ताह में चार दिन में एकबार एनिमा लेना चहिए। तदुरुस्त व्यक्ति महीने में एकाध बार एनिमा ले सकते हैं।

(४) प्रतिदिन एनिमा लेने की आदत नहीं डालना चाहिए।

उत्तेजक एनिमा (Tonic enema)

खूब ठडा पानी पेट मे भरना चाहिए और गर्म होने पर उसे निकाल देना चाहिए।

मिश्र एनीमा (Combined enema)

पहले गर्म पानी का एनिमा लेना चाहिए और मलत्याग के बाद तुरन्त ठडे पानी का एनिमा लेना चाहिए।

(३) कटिस्नान

३६ इच के लपगोल टब को ठडे पानी से ¾ भरो। इस टब में इसप्रकार बैठना चाहिए कि नाभि से जाँघों तक का भाग पानी में डूबा रहे। पैर टब के बाहर लटकते रखना चाहिए। धड़ और पैरों पर गर्म कपड़ा लपेटना चाहिए। सिर पर पानी की गद्दी रखना चाहिए। रोगी को हथेली या खुरदरे तौलिये से पेड़ू और उसके आसपास का भाग घरा-

पर घिसना चाहिए। वादी वाले को तुरन्त अपानवायु छूटने लगेगी। डकारें आयेंगी। इस स्नान से बुखार और थकावट दूर हो जाते हैं, कब्जियात मिट जाती है, ऊँघ आने लगती है, अजीर्ण दूर हो जाता है, बवासीर, रक्तस्राव और खून की खराबी में इस स्नान से लाभ होता है। यह स्नान अधिक से अधिक आध घण्टे तक करना चाहिए।

(४) दुग्धोपचार

दूध के प्रयोग आजकल हर जगह होने लगे हैं। इस सम्बन्ध में पुस्तकें भी प्रकाशित हो रही हैं। बर्नार्ड मेकफेडन जैसे निसर्गोपचारक की पुस्तकें माननीय हैं। डॉक्टरों ने असाध्य कहकर जिनका इलाज करना छोड़ दिया हो ऐसे रोग भी दुग्धोपचार से अच्छे हो जाते हैं। ज्ञानतंतुओं के रोग, पाचनतंत्र के रोग तथा जनन अवयवों की शिकायतें—इत्यादि पर दुग्धोपचार सफलतापूर्वक किया जाता है।

प्रयोग की पूर्व तैयारी

(१) शांत वातावरण, स्वच्छ वायु एवं प्रकाश वाली जगह और शीतऋतु दुग्धोपचार के लिये उत्तम हैं। शीतऋतु के अतिरिक्त अन्य ऋतुओं में भी यह प्रयोग हो सकता है।

(२) सामान्य रोगों में ३ से ४ उपवास करना चाहिए। हठीले रोगों (Cronic diseases) में कम से कम सात या अधिक उपवास करना चाहिए। उपवास बढ़ाते समय शारीरिक स्थिति का खास ध्यान रखो।

(३) उपवास के पश्चात् शाकभाजी का सूप इत्यादि

हलके से हलका आहार लेना चाहिए और फिर प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए।

प्रयोग—सवेरे ५॥ से ६ बजे के बीच प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए। पहले दिन २ से ३ रतल दूध लो। उस दूध के ८ से १२ भाग करो। सवेरे ६ से ११ बजे तक प्रति घण्टे पाव-पावभर दूध चूस चूसकर पीना चाहिए। इसीप्रकार दोपहर को २ से ६ बजे तक प्रति घण्टे दूध पियो। दूसरे दिन चार रतल, तीसरे दिन पाँच रतल—इस-प्रकार क्रमशः दूध की मात्रा बढ़ाते जाओ। यह मात्रा १० से १८ रतल तक पहुँच जायेगी।

दूध का उपयोग करने के नियम

(१) दूध धीरे धीरे चूसकर पीना चाहिए। पेट में एक-दम मत उडेलो।
(२) दूध गर्म नहीं पीना चाहिए। शक्कर या अन्य कोई वस्तु दूध में न डालो।
(३) दुग्धोपचार के समय आहार में दूध के अतिरिक्त अन्य किसी वस्तु का समावेश मत करो।
(४) हरा घास चरने वाली गाय का दूध लेना चाहिए। दूध धारोष्ण या ताजा हो।
(५) बासी दूध का उपयोग कदापि नहीं करना।
(६) दूध को चूल्हे पर गर्म नहीं करना चाहिए। एक तपेली में पानी उबालकर उसमें दूध का बर्तन रखकर गर्म करना चाहिए। गर्म दूध को ऊँची धार करके ठंडा करो और फिर शीशियों में या अन्य किसी बर्तन में भरकर उसे बर्फ में रख दो।

(७) प्रारम्भ में यदि दूध भारी मालूम हो तो मलाई निकालकर उपयोग में लेना चाहिए। थोड़ा-सा पानी मिलाने में भी कोई हानि नहीं है।

(८) प्रयोग-काल में सूर्यस्नान, घर्षणस्नान और सूखा मालिश चालू रखना चाहिए।

(९) प्रयोगकर्त्ता को सम्पूर्ण शारीरिक और मानसिक आराम लेना चाहिए।

दुग्धोपचार की मर्यादा

सामान्य रोग में ३ से ४ सप्ताह और हठीले रोग में ४ से ६ सप्ताह तक प्रयोग करो। ४ से ६ सप्ताह तक दुग्धोपचार, फिर उपरोक्तानुसार उपवास करके पुन दुग्धोपचार।—इसप्रकार यह प्रयोग २ से ३ माह तक किया जा सकता है। यदि अधिक समय तक प्रयोग करना हो तो ४ से ६ सप्ताह के बाद ३ से ४ बार में ही दूध पूरा करना चाहिए। हरबार ३ से ४ रतल दूध लेना चाहिए और ३ से ४ घण्टे में एकबार दूध लेने का क्रम रखना चाहिए।

दुग्धोपचार के प्रयोग मे आनेवाली कठिनाइयाँ

दस्त और उल्टी इस प्रयोग के सामान्य चिह्न हैं। इसके मुख्य कारण *प्रयोग के प्रारम्भ की अपूर्णता,* दूध पीने का गलत तरीका इत्यादि हैं। इसके अतिरिक्त पेट फूलता है, पुराने रोग फूट निकलते हैं और उपवास काल में दिखाई देनेवाले चिह्न मालूम होते हैं।

कठिनाइयों के उपाय

(१) दूध में मलाई का प्रमाण विशेष हो तो दूर कर देना चाहिए।

(२) दूध पी लेने के बाद निम्बू चूसना चाहिए।

(३) पेट पर मालिश करना चाहिए; गर्म पानी से स्नान करना चाहिए; तथा गर्म पानी में निम्बू निचोड़कर पीना चाहिए।

(४) यदि दस्त लगें तो २–३ दिन तक घबराना मत। दूध में थोड़ा-सा चूने के पानी का मिश्रण करना।

(५) पेट फूलने से अथवा कोई पुराना रोग उभर आने से डरने की आवश्यकता नहीं है। घबराकर डॉक्टर को मत बुलाना और न प्रयोग छोड़ देना। धैर्य और हिम्मत से काम लो।

दुग्धोपचार की पूर्णाहुति

खुराक का प्रारम्भ करते समय एक सप्ताह तक निम्नोक्त कार्यक्रम रखना चाहिए:—

(१) सवेरे से दोपहर तक नित्य की भाँति दूध लेने का कार्यक्रम चालू रखकर दोपहर को दूध के बदले फलों का रस लेना चाहिए।—ऐसा पहले दिन करो।

(२) दूसरे दिन पहले दिन की भाँति क्रम रखो।

(३) तीसरे दिन पहले दिन की भाँति करो; लेकिन दूध की मात्रा कम करके फलों के रस की मात्रा बढ़ाओ।

(४) चौथे दिन दोपहर को मूँग की दाल का पानी, शाक-भाजी का सूप और फलों का रस लेना चाहिए।

—इसप्रकार क्रमशः दूध की मात्रा में कमी करके, सप्ताह के अन्त में हलकी खुराक लेकर आगे बढ़ना चाहिए।

फल-चिकित्सा

फलाहार अनेक दृष्टियों से महत्त्वपूर्ण है। आरोग्य प्राप्त करने का यह एक अमूल्य साधन है। फलाहार से अनेक रोग अच्छे हो जाते हैं। हठील रोगों में फल-चिकित्सा अच्छा कार्य करती है। इससे नसें-नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं; मल को वेग मिलता है; शरीर में बढ़ी हुई अम्लता कम होती है। शरीर में अम्लता का प्रमाण बढ़ जाने से रोगों की उत्पत्ति होती है। फलाहार से शरीर-यंत्र पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। फलों द्वारा शरीर को पर्याप्त मात्रा में क्षार मिलते हैं। केलशियम, पोटाशियम, सल्फर इत्यादि क्षारों की शरीर को आवश्यकता होती है।

सभी लोग उपवास नहीं कर सकते। उपवास के लिये आवश्यक संयम का अभाव, सांसारिक कार्य—जैसे कि—नौकरी, व्यापारादि और उपवास-काल में आनेवाली अशक्ति इत्यादि कारणों से अधिकांश मनुष्य उपवास नहीं कर सकते। ऐसे लोगों के लिये फल-चिकित्सा उपयोगी है। फल-चिकित्सा का स्थान उपवास-चिकित्सा से किंचित् भी नीचा नहीं है। फल-चिकित्सा को आवश्यकतानुसार एक सप्ताह, दो सप्ताह अथवा इससे भी अधिक समय तक बढ़ाया जा सकता है।

फल चिकित्सा के नियम

(१) फल चिकित्सा के समय दिनभर में तीन बार आहार लेना चाहिए। प्रत्येक आहार के समय पके हुए, ताजे फलों का रस तथा गर्भवाले फलों का उपयोग करना चाहिए। नारंगी, सेब, निम्बू, अंगूर, पपीता, तरबूज, आम, अनन्नास इत्यादि फलों का सुविधानुसार उपयोग करना चाहिए।

(२) फल चिकित्सा में रसवाले और बगीचे के ताज़े फलों का समावेश होता है। सूखे फल या मेवों (Nuts) का उपयोग नहीं करना चाहिए।

(३) *पेय में गर्म या ठंडा पानी पीना चाहिए। पानी* में किसी भी प्रकार का मीठा पदार्थ मत डालो।

(४) फलों के साथ रोटी, या अनाज का कोई भी पदार्थ नहीं लेना चाहिए। यदि फल चिकित्सा के समय फलों के अतिरिक्त किसी भी प्रकार का खाद्य पदार्थ लोगे तो फल-चिकित्सा का सारा परिश्रम व्यर्थ जायेगा—किंचित् भी लाभ नहीं होगा।

(६) सूखा मालिश (Dry friction)

त्वचा के अनेक कार्यों में एक मुख्य कार्य शरीर के विषों को बाहर निकालना है। विषों का निर्यात सरलता पूर्वक करने के लिये त्वचा का स्वस्थ होना अनिवार्य है। सूखा मालिश बाह्य और आतंरिक अवयवों को शक्ति प्रदान करता है, स्वच्छ रक्त को त्वचा की सतह पर और सतह

के अंदर खींच लाता है, छिद्रों को खोलकर त्वचा को कोमल, तेजस्वी और स्वस्थ बनाता है, रक्तभ्रमण को वेग अर्पण करता है, शरीर से विजातीय द्रव्यों को बाहर फेंकने का कार्य करता है, शरीर को गर्मी देकर रोगी को उत्साह, चेतना एवं स्वास्थ्य प्रदान करता है।

सूखा मालिश तीन प्रकार से होता है—(१) हाथ की हथेली से, (२) खुरदरे तौलिये से, (३) नर्म बालों वाले ब्रश से।—इन तीन में से किसी भी एक वस्तु का मालिश के समय उपयोग किया जा सकता है। ब्रश का उपयोग सँभालपूर्वक करना चाहिए। ब्रश की पसंदगी योग्य होना चाहिए। जिससे त्वचा छिलकर लाल हो जाए या जलन हो ऐसा ब्रश उपयोग में न लो। प्रारम्भ में सूखे मालिश से त्वचा लाल हो जायेगी, साधारण जलन होगी, लेकिन कुछ ही समय के अभ्यास त्वचा अनुकूल हो जायेगी।

सूखे मालिश की रीति

(१) कोमल ब्रश या खुरदरा तौलिया हाथ में लो।
(२) मुंह, गरदन और छाती के भाग को धीरे धीरे घिसना प्रारम्भ करो।
(३) फिर कलाई से लेकर कंधे तक का भाग घिसो।
(४) पैर के टखने, पिंडलियाँ और घुटनों को घिसो। एड़ी से घुटने तक जाओ, फिर जाँघ को घिसो।
(५) बाद में पीठ, करोड़ और कमर पर मालिश करो।
(६) पेट पर मालिश करो।

मालिश हृदय की ओर करना चाहिए।—इतना ध्यान

रखकर उपरोक्त रीति में फेरफार भी कर सकते हो।

मालिश के नियम

(१) मालिश प्रतिदिन सवेरे करना चाहिए। निर्बलता हो या शरीर में रोगप्रतिकारक शक्ति (Reaction power) की कमी हो उस समय सवेरे और शाम को भी यह मालिश करना चाहिए।

(२) मालिश इतनी देरतक और जोर से मत करो कि त्वचा एकदम लाल हो जाये। यह बात ध्यान में न रखने से त्वचा काली हो जायेगी।

(३) मालिश की क्रिया २ से ५ मिनिट में पूर्ण करना चाहिए। यदि अपने हाथ से मालिश न किया जा सके तो दूसरे की सहायता लो।

(४) वृद्धों को, हृदय की निर्बलता वालों को, और चर्मरोग वालों को धीरे धीरे सँभालपूर्वक मालिश करना चाहिए।

(७) घर्षण स्नान (Piece meal cold bath)

यह स्नान अत्यन्त निर्बल, वृद्ध और लम्बी बीमारी भोगनेवाले रोगियों के लिये है। जो रोगी स्नान करने में असमर्थ हों, सीट्ज़बाथ या हिपबाथ जैसे स्नान भी न ले सकते हों, उन्हें घर्षण स्नान से लाभ होता है।

घर्षण स्नान की रीति

(१) तपेले में ठण्डा पानी भरो। रोगी को बिस्तर पर

पानी एकदम ठण्डा लेना चाहिए। ज्यों-ज्यों चद्दर का पानी सूखता जाये त्यों-त्यों और पानी छिड़कते रहो। चद्दर सूखना नहीं चाहिए। रोगी के सिर पर छाया रखो। घुटनों से नीचे का भाग गर्म रखने के लिये गर्म चद्दर का उपयोग करना चाहिए।

दूसरी रीति

घुटनों से लेकर गले तक स्वच्छ कोमल मिट्टी का लेप करो और रोगी को धूप में लेटा दो। मिट्टी सूख जाने पर गर्म पानी से स्नान करना चाहिए।

यह स्नान शक्ति की मर्यादानुसार कराना चाहिए।

(११) सीट्ज बाथ (Sitz Bath)

जीवनशक्ति की रचना और शरीर यन्त्र के कार्य को वेगवान बनाने के लिये इस स्नान को आवश्यक माना गया है। जननेन्द्रिय तथा उसके आसपास के भाग को स्वस्थ बनाने के लिये तथा शक्ति प्रदान करने के लिये यह स्नान लिया जाता है। इस स्नान से जननेन्द्रिय और उसके आसपास के अवयवों की रक्तभ्रमण क्रिया वेगवान बनती है। ज्ञानतन्तुओं की शक्ति बढ़ती है और आँतों को लाभ होता है।

सीट्जबाथ की रीति

(१) टब में करीब ४ से ६ इंच तक ठण्डा पानी भरो, और उसमें इसप्रकार बैठो कि जिससे पैरों के टखने, जननेन्द्रिय और नितम्ब का भाग पानी में रहे। तात्पर्य यह

कि जिसप्रकार मल विसर्जन के लिये बैठते हो उस प्रकार बैठो।

(२) अब, घुटनों को फैलाकर, खोवे मे पानी भरकर ज़ोर से पेडू पर छिड़को। पानी छिड़कने के बाद जल्दी और ज़ोर से पेट, जननेन्द्रिय के आसपास का भाग और जांघ का मूल भाग घिसो। जननेन्द्रिय को मत छेड़ना।

इस कार्य मे खुरदरा तौलिया या नर्म ब्रश का उपयोग किया जा सकता है।

प्रारम्भ में यह स्नान ३ से ५ मिनट में बन्द करना चाहिए। अभ्यास और सहनशक्ति बढने पर २० से ३० मिनट तक स्नान लिया जा सकता है।

(१२) गद्दी—पेक्स

निसर्गोपचार में दो प्रकार की गद्दी का उपयोग होता है:—

(१) मिट्टी की गद्दी (Earth Compress)

(२) पानी की गद्दी (Water Compress)

सामान्यतः पानी की गद्दी की अपेक्षा मिट्टी की गद्दी का विशेष उपयोग होता है। भिन्न भिन्न रोगों में भिन्न-भिन्न स्थानों पर गद्दी रखी जाती है:—उदर-रोगों में पेट पर, छाती और फेफड़ो के रोग मे छाती पर गद्दी रखी जाती है। इसप्रकार स्थानिक उपचार (Local treatment) रूप से आँख, गरदन, यकृत, तालु, करोड़ इत्यादि अवयवों पर गद्दी रखी जाती है। सामान्य उपचार (General treatment) में भी इसका भारी महत्त्व है। मिट्टी से कई रोग विश्वास-पूर्वक अच्छे होते हैं। आँतों के रोग, छाती के रोग, गुर्दों,

लेटा दो। दो स्वच्छ तौलिये लो।

(२) एक तौलिये को ठण्डे पानी में भिगोकर थोड़ा निचोड़ लो और सूखे मालिश की तरह शरीर पर घिसना प्रारम्भ करो। जो भाग घिसा जाये उसे दूसरे स्वच्छ तौलिये से पोंछते जाओ। भीगा हुआ तौलिया सूख जाने पर या मैला हो जाने पर उसे दूसरे पानी में साफ करो और क्रिया आगे बढ़ाओ।

अत्यन्त निर्बल, वृद्ध और हृदयरोगी के लिये पानी बिल्कुल ठण्डा न लेकर कुछ गर्म लो। खुरदरे तौलिये के बदले स्पन्ज का भी उपयोग किया जा सकता है।

(८) हिपबाथ (Hip Bath)

कमर के पीछे, करोड़ के बगल में कूल्हों के आसपास के भाग को ठण्डे पानी से स्नान देने की क्रिया को हिपबाथ कहते हैं।

यह स्नान लेटे लेटे लिया जा सकता है। लम्बगोल टब में करीब ६ इंच तक पानी भरो। पानी की तासीर ऐसी होना चाहिए जिसे रोगी सहन कर सके। प्रारम्भ में ८०° से ८५° (Fahren Heit) जितना ठण्डा पानी लेना चाहिए। इस टब में रोगी को इसतरह लेटाओ कि घुटनों से नीचे का भाग टब के बाहर रहे। और उसे गर्म रखने के लिये गर्म मोज़े या दुशाले का उपयोग करो। पानी रोगी की नाभि से कुछ नीचा रहेगा।

ठण्डे पानी से कभी कभी रोगी को कँपकँपी आती है। अल्प सहनशक्ति वाले रोगी के लिये टब के तलिये पर वह जितनी लम्बी चौड़ी चद्दर भिगोकर डालो और उस पर

रोगी को लेटा दो। फिर धीरे धीरे टब में पानी उँडेलते जाओ और रोगी की पीठ, कमर तथा पेड़ू के भाग को घिसते जाओ। पानी नाभि तक आ जाने पर उँडेलना बन्द कर दो, लेकिन घिसना चालू रखो।

यह स्नान ५ से ३० मिनट तक लिया जा सकता है। स्नान के बाद रोगी के शरीर को पोंछकर, गर्म चद्दर ओढ़ाकर सुला देना चाहिए।

(९) करोड का स्नान (Spinal Bath)

उपरोक्तानुसार ही दिया जा सकता है। इस स्नान में पानी एकदम ठंडा लेना चाहिए। टब में २ से ३ इंच जितना पानी अर्थात् हिपबाथ से आधा पानी लेना चाहिए। नाक का भाग खुला रखकर रोगी को सारे शरीर पर गर्म चद्दर ओढाना चाहिए। २ से ३ मिनिट में चद्दर हटाकर रोगी को बिठाकर धड़ के भाग को बराबर घिसना चाहिए। फिर रोगी को उपरोक्तानुसार लेटा देना चाहिए।

यह स्नान ५ से २० मिनट तक लिया जा सकता है। करोड़स्नान के बाद तुरन्त हिपबाथ लेना चाहिए।

(१०) कोमल सूर्यस्नान (Mild Sun Bath)

निर्बल और अशक्त रोगियों को यह स्नान दिया जा सकता है।

सूर्यस्नान की रीति

मोटी चद्दर को ठण्डे पानी में भिगोकर गले से घुटनों तक लपेटकर रोगी को धूप में लेटा दो। सख्त गर्मी हो तो

पानी एकदम ठण्डा लेना चाहिए। ज्यों-ज्यों चद्दर का पानी सूखता जाये त्यों-त्यों और पानी छिड़कते रहो। चद्दर सूखना नहीं चाहिए। रोगी के सिर पर छाया रखो। घुटनों से नीचे का भाग गर्म रखने के लिये गर्म चद्दर का उपयोग करना चाहिए।

दूसरी रीति

घुटनों से लेकर गले तक स्वच्छ कोमल मिट्टी का लेप करो और रोगी को धूप में लेटा दो। मिट्टी सूख जाने पर गर्म पानी से स्नान करना चाहिए।

यह स्नान शक्ति की मर्यादानुसार कराना चाहिए।

(११) सीट्ज बाथ (Sitz Bath)

जीवनशक्ति की रचना और शरीर यन्त्र के कार्य को वेगवान बनाने के लिये इस स्नान को आवश्यक माना गया है। जननेन्द्रिय तथा उसके आसपास के भाग को स्वस्थ बनाने के लिये तथा शक्ति प्रदान करने के लिये यह स्नान लिया जाता है। इस स्नान से जननेन्द्रिय और उसके आसपास के अवयवों की रक्तभ्रमण क्रिया वेगवान बनती है। ज्ञानतंतुओं की शक्ति बढ़ती है और आंतों को लाभ होता है।

सीट्जबाथ की रीति

(१) टब में करीब ४ से ६ इंच तक ठण्डा पानी भरो, और उसमें इसप्रकार बैठो कि जिससे पैरों के हटाने, जननेन्द्रिय और नितंब का भाग पानी में रहे। तात्पर्य यह

कि जिसप्रकार मल विसर्जन के लिये बैठते हो उस प्रकार बैठो।

(२) अब, घुटनों को फैलाकर, खोबे में पानी भरकर ज़ोर से पेडू पर छिड़को। पानी छिड़कने के बाद जल्दी और ज़ोर से पेट, जननेन्द्रिय के आसपास का भाग और जांघ का मूल भाग घिसो। जननेन्द्रिय को मत छेड़ना।

इस कार्य मे खुरदरा तौलिया या नर्म ब्रश का उपयोग किया जा सकता है।

प्रारम्भ में यह स्नान ३ से ५ मिनट में बन्द करना चाहिए। अभ्यास और सहनशक्ति बढ़ने पर २० से ३० मिनट तक स्नान लिया जा सकता है।

(१२) गद्दी–पेक्स

निसर्गोपचार में दो प्रकार की गद्दी का उपयोग होता है:—

(१) मिट्टी की गद्दी (Earth Compress)

(२) पानी की गद्दी (Water Compress)

सामान्यत. पानी की गद्दी की अपेक्षा मिट्टी की गद्दी का विशेष उपयोग होता है। भिन्न भिन्न रोगों में भिन्न-भिन्न स्थानों पर गद्दी रखी जाती है:—उदर-रोगों में पेट पर, छाती और फेफड़े के रोग मे छाती पर गद्दी रखी जाती है। इसप्रकार स्थानिक उपचार (Local treatment) रूप से आंख, गरदन, यकृत, तालु, करोड़ इत्यादि अवयवों पर गद्दी रखी जाती है। सामान्य उपचार (General treatment) में भी इसका भारी महत्त्व है। मिट्टी से कई रोग विश्वास-पूर्वक अच्छे होते हैं। आंतों के रोग, छाती के रोग, गुर्दों,

डिजिज, कमर का दर्द, मुँह के ततुओं का दर्द (Neuraligta), इत्यादि में इस स्नान से लाभ होता है।

स्नान की रीति

(१) एक साफ टब को ¾ पानी से भरो। पानी की गरमी १०८° से ११०° फे रखो।

(२) १ से २ रतल इप्सम सॅाल्ट—विलायती नमक उसमें डालकर गलाओ।

(३) रोगी को टब में बिठाओ और खूब पानी पीने को दो।

(४) रोगी को १० से २० मिनट तक टब में रखो।

(५) गर्म चद्दर को टब पर इसप्रकार रखो कि जिससे रोगी की गरदन तक का भाग अच्छीतरह ढँक सके। इससे रोगी को खूब पसीना आयेगा।

(६) इस स्नान के बाद तुरन्त हिपबाथ देना चाहिए।

(७) रोगी के शरीर को अच्छीतरह पोंछकर लेटा दो।

आवश्यक सूचना

(१) हृदयरोगी फेफड़ों के रोगी, अति वृद्ध, एकदम अशक्त मनुष्यों को यह स्नान नहीं लेना चाहिए।

(२) यह स्नान करते समय साबुन अथवा अन्य त्वचा साफ करने वाली वस्तु का उपयोग नहीं करना चाहिए।

(३) यह स्नान सप्ताह में एकबार और आवश्यकता हो तो दोबार लिया जा सकता है।

(४) कारणवशात् विलायती नमक न मिल सके तो कपड़े धोने का सोडा (Washing soda) उपयोग में लिया जा सकता है।

आसन-चिकित्सा का नक्शा

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
अतिसार या संग्रहणी Diarrhoea	चावलों का मांड, हरे अजीर, टमाटर का सूप और पके हुए बेल इस रोग में देना चाहिए। संग्रहणी को वश में करने का एक सुन्दर उपाय यह है कि आंतों को बाह्य एवं आंतरिक सम्पूर्ण आराम देना चाहिए। खुराक बिलकुल बन्द कर देना चाहिए। जबतक आंतें ठीक न हों तबतक उपवास चालू रखना चाहिए। पश्चात् उपरोक्तानुसार खुराक शुरू करना चाहिए। जिससमय प्रकृति अपना	संग्रहणी में शरीर को पूर्ण आराम की आवश्यकता है। इस रोग में आसन अथवा अन्य कोई व्यायाम नहीं करना चाहिए।	गर्म पानी खूब पीना चाहिए। कटिस्नान, हलका सूर्यस्नान लेना चाहिए। शरीर ठंडा मालूम हो तो सूखा मालिश करो। अधिक दस्तों के कारण यदि रोगी अशक्त होता दिखाई दे तो किसी अनुभवी निसर्गोपचारक की सलाह लेना चाहिए। डॉक्टरों और दवाओं के

यकृत, डिप्थेरिया, जनन-अवयवों के रोग, ज्ञानतंतुओं की अशक्ति इत्यादि साध्य और असाध्य रोग इस सादा उपचार से ठीक हो जाते हैं।

गद्दी बनाने की रीति

रोगों का घर पेट है। जब रोग चढ़ाई करता है उस समय गद्दी रक्षण करती है। गद्दी अधिकांश पेट पर रखी जाती है; इसलिये पेट पर रखने की गद्दी के सम्बन्ध में यहाँ समझाते हैं।

बाँबी की मिट्टी गद्दी के लिये अच्छी मानी जाती है। तालाब की स्वच्छ काली मिट्टी का भी खूब उपयोग किया जाता है। आदर्श मिट्टी (Lomiclay) बनाने की रीति ऐसी है कि—दो हिस्सा बारीक स्वच्छ मिट्टी में एक हिस्सा बारीक रेत मिलाना चाहिए। मिट्टी को उपयोग में लेने से पहले कुछ देर भिगो रखो। फिर पतला कपड़ा लेकर उस पर मिट्टी बिछा दो। मिट्टी सीधी पेट पर रखना चाहिए। पेट पर रखी हुई मिट्टी की गद्दी नाभि के नीचे ८ अँगुल और दाएँ-बाएँ आठ-आठ अँगुल रहना चाहिए। कपड़ा पहले से ही उपरोक्त माप का लेना चाहिए ताकि गद्दी बराबर उपरोक्त माप की रहे। यदि मिट्टी सीधी पेट पर न रखना हो तो कपड़ा डबल लेकर मिट्टी पर उलट देना चाहिए। उपरोक्त माप आदर्श गद्दी बनाने की दृष्टि से बतलाया है; आवश्यकतानुसार उसमें फेरफार किया जा सकता है। गद्दी रखने के पश्चात् ऊपर सन का कपड़ा रखो। यह कपड़ा गद्दी की अपेक्षा कुछ बड़ा होना चाहिए। उस पर स्वच्छ सादा कपड़ा रखकर पट्टी बाँध दो। पट्टी इसलिये बाँधी जाती

है कि गद्दी खिसक न जाये। गद्दी अधिकतर रात्रि के समय रखी जाती है। दिन में भी गद्दी योग्य रीति से बाँधकर काम किया जा सकता है।

गद्दी के सम्बन्ध में आवश्यक सूचना

(१) रोग वाले स्थान पर अधिक से अधिक दो घण्टे गद्दी रखना चाहिए। अधिक समय रखने की आवश्यकता हो तो गद्दी पर बारम्बार पानी छिड़कते रहो। किसी भी संयोग में छह घण्टे से अधिक गद्दी नहीं बाँधना चाहिए।

(२) मिट्टी आँतों की गर्मी और विकार को चूसती है इसलिये वह खराब और विषमय हो जाती है। एकबार उपयोग में ली हुई मिट्टी पुनः उपयोग में नहीं लेना चाहिए। अन्य किसी काम में भी वह मिट्टी न लो। गद्दी का कपड़ा भी बारबार धोते रहो।

(३) भोजन करने से पूर्व या भोजन करके तुरन्त पेट के अतिरिक्त अन्य किसी स्थान पर गद्दी नहीं रखना चाहिए। जहाँ-जहाँ आवश्यकता मालूम हो वहाँ सुविधानुसार पानी की गद्दी रखी जा सकती है।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	कार्य कर रही हो उस समय होशियारी नहीं बतलाना चाहिए। दवा इत्यादि के उपचार से प्रकृति के कार्य में अड़गा लगाना ठीक नहीं है।		अड़गे से दूर रहकर धैर्य और शांतिपूर्वक काम लो।
अजीर्ण Indigestion	इस रोग का मुख्य कारण ही खुराक है। अयोग्य आहार, विषम आहार और अति आहार से अजीर्ण होता है। अजीर्ण के समय भोजन में एकदम फेरफार कर देना चाहिए। भोजन बिलकुल कम और सादा होना चाहिए। सख्त अजीर्ण में पहले तीन दिन तक उपवास, फिर तीन दिन तक फलाहार—इसप्रकार उपवास	शीर्षासन, सर्वांगासन, चक्रासन, सर्पासन, धनुरासन करने से लाभ होता है। मयूरासन, मत्स्येन्द्रासन, वृश्चिकासन और हलासन से एकदम लाभ मालूम होता है।	मिट्टी की गद्दी पेट पर रखना चाहिए। एक दिन के अंतर से एनिमा लेना चाहिए। पेट का मालिश तथा सारे शरीर पर सूखा मालिश प्रतिदिन करो। सप्ताह में एकबार निलायती नमक का स्नान लो।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	और फलाहार का कार्यक्रम २-३ सप्ताह तक चालू रखो। बीच बीच में दूध लिया जा सकता है।		
अग्निमाद्य Loss of appetite, Dispepsia	इस रोग के लिये सुवर्ण नियम लिख रखो: "भूख के बिना मत खाओ, जबतक सच्ची भूख जागृत न हो तबतक उपवास करो।" आजकल खाना अच्छा नहीं लगता—ऐसा कहकर स्वादिष्ट वस्तुएँ बनाकर खाने वाले याद रखे कि—पेट को भोजन की अपेक्षा आराम की अधिक आवश्यकता है। पानी मे निम्बू निचोड़कर खूब पियो और उपवास चालू रखो।	अजीर्ण में बतलाए हुए आसन करना चाहिए।	अजीर्ण अनुसार

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
अतिस्राव Menorrhagia	मासिकधर्म प्रारम्भ होते ही उपवास प्रारम्भ करो। जबतक स्राव चालू रहे तबतक उपवास चालू रखो। उपवास के बाद दूध, मट्ठा, फल, मक्खन और शाक-भाजी का सेवन करना चाहिए।	इस रोग में अर्धमत्स्येन्द्रासन, मयूरासन और चक्रासन लाभदायक हैं। इनके अतिरिक्त पीड़ितार्तव में बतलाये हुए आसन करना चाहिए। मासिकधर्म के दिनों में आसन मत करो।	रोगी को सीट्ज़बाथ देना चाहिए। सीट्ज़बाथ में पानी ठण्डा न लेकर ११० से ११५ फेरनहाइट गर्म लो। गुह्य-स्थान में उत्तेजक डूश लेना चाहिए। करोड़ का मालिश, सूखा मालिश और एनिमा चालू रखना चाहिए। कोमल सूर्य-स्नान भी करना चाहिए।
अम्लता Acidity और	द्विदल, माँसादि खुराक छोड़ देना चाहिए, क्योंकि ऐसी खुराक से अम्लता पैदा होती है। अम्लता से	मत्स्यासन, त्रिकोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, शीर्षासन,	पेट का मालिश करना चाहिए। आँतों को एनिमा द्वारा साफ रखना चाहिए।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
वायु Gas	बीमारी आती है। और बीमारी में अम्लता उपस्थित रहती है। सेम की दाल जैसे द्विदल के शौकीन इस बात को नोट करले—ऐसा मेरा निवेदन है। खुराक में ८०% प्रतिअम्लता और २०% अम्लता होना चाहिए। फलों से अम्लता उत्पन्न होती है यह मान्यता भूलयुक है। फलों का असर शरीर में प्रतिअम्लतारूप में होता है। निम्बू और नरियल का पानी इस रोग में खूब लेना चाहिए।	चक्रासन, धनुरासन और पवनमुकासन करना चाहिए।	पेट पर मिट्टी की गद्दी रखना चाहिए। रात्रि को सोने से पूर्व हिपबाथ और सवेरे कटि-स्नान अवश्य लें। सप्ताह में दो बार इप्सम सॉल्ट का स्नान लेना न भूलें।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
अरुचि Anorexy	अजीर्ण अनुसार।		
अनियमित-स्राव*	अतिस्राव की तरह इलाज करना चाहिए।		

* ऋतुस्राव सम्बन्धी रोगों में इन बातों का ध्यान रखें:—(१) इसप्रकार के रोगों का कारण कृत्रिम जीवन है। प्राकृतिक जीवन बिताने वाली ग्रामीण स्त्रियों को जनन अवयवों के रोग शायद ही होते हैं। प्राकृतिक जीवन जीने से ऐसे रोग नहीं आ सकते। (२) बैठाऊ जीवन छोड़कर गृहकार्यों द्वारा शारीरिक परिश्रम करके शरीर को निरोगी रखना चाहिए। (३) मासिकधर्म के समय महीने-भर का कार्य सिर पर नहीं लेना चाहिए। उस समय शारीरिक एवं मानसिक आराम की अनिवार्य आवश्यकता है। (४) आजकल विषय-वासना का रोग बढ़ रहा है। अति सम्भोग के कारण स्त्री-जाति कृश, रोगी और तपेदिक के मरीज़ की तरह दिखाई देती है। मासिकधर्म के समय भी कामेच्छा शान्त नहीं रहती, इसका परिणाम भी स्त्रियों को ही भोगना पड़ता है।

रोग	खोराक	आसन	निसर्गोपचार
अनिद्रा Insomnid	यह कोई स्वतन्त्र रोग नहीं है, परन्तु अन्य रोगों के परिणामस्वरूप उपस्थित होता है। दिन में एकबार सादा भोजन करना चाहिए। भोजन मे दलवाले फल, हरे शाक-भाजी और नरियल के पानी को स्थान देना चाहिए।	शीर्षासन और सर्वांगासन से अवश्य लाभ होता है। शवासन की स्थिति में ही नींद आने लगेगी। आसनों के साथ गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए।	सोते समय गर्म जल से स्नान करना चाहिए। पैरों को राईवाले गर्म पानी से धोएँ और पैर के तलवों का काँसे या ताँबे की कटोरी से मालिश करें। सवेरे हरे घास पर नगे पैरों चले। धूप में सिर पर गीला तौलिया रखकर फिरें।
खाँसी Cough	पहले तीन दिन तक फलाहार करके चौथे दिन सम्पूर्ण उपवास करें। फिर तीन दिन फल चिकित्सा का कार्यक्रम रखें। बाद मे तेलयुक,	हलासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन और शीर्षासन खाँसी में लाभदायक हैं।	ठंडे पानी का एक घूँट मुँह में लेकर उसे गले तक पहुँचाएँ। पानी गले में जा कर गर्म हो जाए

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	तले हुए, बासी और कृत्रिम खुराक से सावधान रहें। शुद्ध शहद, निम्बू और पानी का उपयोग करना चाहिए।		कि उसे बाहर निकाल दें। पेट में चला जाए तो भी कोई हानि नहीं है। इस क्रिया से कफ ढीला पड़ता है। आवश्यकतानुसार यह क्रिया बढ़ाएँ। गले के अग्रभाग में मिट्टी की गद्दी बाँधें। यदि शरीर कमज़ोर हो तो गले को किटली से भाप दें।
उदरशूल Colic	पहले शक्ति अनुसार उपवास करके बाद में फल-चिकित्सा प्रारम्भ करें।	मयूरासन, पश्चिमोत्तानासन, शीर्षासन और मत्स्येन्द्रासन करना चाहिए।	पेट पर ठंडे और गर्म पानी के पोते बारम्बार रखें। यदि दर्द असह्य हो रहा हो तो दर्दवाले

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
			स्थान पर बाष्पस्नान कराएँ। बाष्पस्नान के बाद कटिस्नान कराएँ।
कब्जियत Constipation	रेसे वाले, हरे शाक-भाजी, चोकर वाली गेहूँ की रोटी, निब्बू, पपीता का खूब उपयोग करना चाहिए। खुराक के प्रयोग इसप्रकार करें:— (१) गर्म दूध में घी डालकर पियें। (२) गर्म पानी में निब्बू निचोड़कर पियें। (३) रात को दूध में अंजीर भिगोकर, सवेरे वह दूध गर्म करके पिएँ, और अंजीर भी खा जाएँ। (४) कभी-कभी रोटियों में घी के बदले कॅस्टर ऑइल का	इस रोग में पेट सम्बन्धी आसनों से लाभ होता है; इसलिये पश्चिमोत्तासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, त्रिकोणासन, मयूरासन इत्यादि आसन नियमित करना चाहिए।	पहले दो से तीन दिन तक उपवास करें। प्रारम्भ में एनिमा का खूब उपयोग करना चाहिए। तांबे के लोटे में रखा हुआ पानी प्रातःकाल उठकर पीने से लाभ होता है। पेड़ू पर काली मिट्टी की गद्दी रखना चाहिए। सवेरे नाक द्वारा पानी पीने से कब्जियत

	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	मोन डाले। (५) रात को भिगोकर रखी हुइ द्राक्ष सवेरे पानी सहित चबा-चबाकर पी लेना चाहिए। (६) टमाटर का सूप, निम्बू निचोड़कर एक ग्लास सवेरे पीना चाहिए। (७) प्रजीवक धी की कमी के कारण कब्जियत होती है इसलिये बी प्रजीवक वाले पदार्थों का भोजन में समावेश करें। नासपाती, अनार, मोसम्बी और निम्बू के रस का हो सके उतना उपयोग करना चाहिए।		दूर होती है। टट्टी जाने की आदत नियमित रखें। प्रारम्भ में बांय हाथ की बिचली अँगुली गुदा में डालकर सूखे मल को बाहर निकाल देना चाहिए। इस क्रिया को गणेश-क्रिया कहते हैं। जुलाब की दवा, अयोग्य आहार, वीर्यनाश, मानसिक उद्वेग, बैठाड़ू जीवन इत्यादि कब्जियत के कारण हैं। यह कारण उपस्थित न हों इसका ध्यान रखें।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
			कटिस्नान से कब्ज़ियत अवश्य दूर हो जाती है।
पीड़ितार्तव Dysmenorrhoea	मासिकधर्म का प्रारम्भ होते ही उपवास प्रारम्भ करना चाहिए। इन दिनों में खूब गर्म और ठंडा पानी पीना चाहिए। अपौष्टिक खुराक से यह पीड़ा होती है। खुराक सादा और नियमानुसार लेना चाहिए। द्विदल, घी, तेल जैसे भारी आहार की आदत छोड़ दें।	पश्चिमोत्तानासन, जानु-शिरासन, भुजंगासन, धनुरासन, त्रिकोणासन, और हलासन नियमित करें। यह रोग दूषित रक्त और अनियमित रक्तभ्रमण से होता है, इसलिये शीर्षासन और सर्वांगासन अवश्य करें। सवेरे–शाम को उत्तानपादा-	गर्म राई के पानी से कटिस्नान करना चाहिए। पेड़ू और गुह्यस्थान में गर्म पानी के पेक्स रखना चाहिए। जाँघों पर राई का प्लास्टर रखें। पैरों के तलवों को बराबर गर्म पानी का स्नान कराएँ। करोड़ का मालिश करें।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
		सन करना चाहिए। मयरोक आसन मासिक धर्म के दिनों में नहीं करना चाहिए।	
कमर का दर्द Lambago	कई बार यह रोग कब्जियत के कारण होता है। कब्जियत के रोग मे बतलाए अनुसार खुराक के प्रयोग करना चाहिए। यदि हो सके तो एकाध सप्ताह फल-चिकित्सा करे। फल-चिकित्सा अच्छा काम देती है।	चक्रासन, धनुरासन, भुजंगासन, शलभासन तथा पादहस्तासन करना चाहिए।	गर्म तथा ठंडे पानी के पेक्स बारबार रखना चाहिए। दर्द वाले स्थान पर तेल का मालिश करना चाहिए। तेल का मालिश करने के पश्चात् दर्द वाले स्थान पर किटली से बाष्पस्नान देना चाहिए। बाष्पस्नान के पश्चात् रोगी को कमर पर गर्म

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
			कपड़ा लपेट कर लिटा देना चाहिए। दर्द वाले स्थान पर एक दिन के अंतर से पानी की गद्दी रखकर सूर्यस्नान लेना चाहिए।
कलेजे के रोग Liver Disorder	प्रारम्भ में तीन चार उपवास करना चाहिए। पश्चात् एक सप्ताह तक फलाहार पर रहें। इस अरसे में और इसके बाद भी विपाक दवाओं से यकृत का रक्षण करे।	त्रिकोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन से अच्छा लाभ होता है। शीर्षासन और सर्वांगासन नियमित करना चाहिए।	यदि यकृत के पास पीड़ा होती हो तो गर्म पट्टी बाँधे, और यदि पीड़ा न हो तो ठंडी पट्टी बाँधे। किसी होशियार मालिश करने वाले से सारे पेट और यकृत का मालिश

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
			कराएँ। दिन में दो बार हिपबाथ लें। सवेरे घर्षण स्नान और सूखा मालिश करें।
किडनी का बिगाड़ Kidney Disease, Bright's Disease	किडनी के बिगाड़ में फल-चिकित्सा और दुग्धोपचार समान महत्त्व रखते हैं। रोगी और उपचारक को इन दोनों में से किसी एक की पसंदगी करके उपचार प्रारम्भ कर देना चाहिए।	शीर्षासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन इत्यादि आसन लाभदायी हैं।	पेट पर गद्दी रखें। पेट के पूरे अवयवों का और करोड़रज्जु का मालिश कराएँ। सवेरे सूखा मालिश करें। एनिमा का खूब उपयोग करना चाहिए। कटिस्नान लेना चाहिए। सप्ताह में दो बार विलायती नमक का स्नान भी लें।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
मुँहासे (Aene)	मानसिक उद्वेग, खून की खराबी, आँतों की शिथिलता और कृत्रिम आहार मुँहासों के मुख्य कारण हैं। तेजस्वी और आकर्षक मुँह बनाने के लिये दुग्धोपचार अत्यावश्यक है।	शीर्षासन, सर्वांगासन द्वारा रक्त शुद्ध होने से मुँहासों के रोग में लाभ होता है। जानु-शिरासन, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, और उत्तान-पादासन द्वारा पेट-शुद्धि और देहशुद्धि होने से लाभ होता है।	चूना (स्नो) और आटा (पावडर) लगाकर खूबसूरत बनने का प्रयत्न बिलकुल छोड़ देना चाहिए। सुन्दरता का जन्मस्थान स्वास्थ्य है। बाह्य साधनों द्वारा सौन्दर्य-प्राप्ति का प्रयत्न दीमक लगे हुए घर को रंग लगाने जैसा है। मुँह पर बादाम के तेल का मालिश करें। यदि हो सके तो दूध की मलाई चुपड़ें। निम्बू घिसें।—ऐसे

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
			सादा उपचार से मुँहासे अवश्य दूर हो जायेंगे।
दंतरोग	दाँतों की तंदुरुस्ती के लिये चूने का क्षार (Calcium), और लोह (Iron)—दोनों की आवश्यकता है। फूलगोभी, बन्द गोभी, मूली, मोसंबी, केला, टमाटर इत्यादि में से चूने का क्षार मिलता है। हरी भाजियाँ, गाजर, आम, मुनक्का, किशमिस, अमरूद इत्यादि में लोह का क्षार होता है; इसलियें उपरोक्त पदार्थों को भोजन में स्थान देना चाहिए। सी. और डी. तत्त्वों की कमी से पायोरिया तथा अन्य दंतरोग हो	शीर्षासन और सर्वांगासन से दाँत मजबूत और स्वस्थ रहते हैं।	दाँतों और जीभ पर निम्बू घिसना चाहिए; नियमित नमक के पानी के कुल्ले करें। पेट की खराबी से दाँत बिगड़े हों तो कटिस्नान लें।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	जाते हैं; इसलिये इन तत्त्वों का भी भोजन में समावेश करना चाहिए। निम्नानुसार खुराक के प्रयोग करना चाहिये — (१) सवेरे गन्ना चूसें। (२) भिगोये हुए गेहुँओं को अच्छीतरह चबाकर खाएँ। (३) काली तिल्ली सवेरे चबाएँ। (४) प्रतिदिन दूध और केला लें। (५) बारबार संतरे का रस पीने से पायोरिया मिट जाता है।		
न्यूरेस्थेनिया Neuras-thenia	इस रोग में दुग्धोपचार से सफलता प्राप्त होती है। जो लोग दुग्धोपचार न कर सकते हों उन्हें	शीर्षासन से इस रोग में अवश्य लाभ होता है।	आँतों को साफ करने के लिये नियमित एनिमा लेना चाहिए। करोड़ का

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
		चक्रासन नियमित करे।	का स्नान भी करना चाहिए।
प्रमेह (धातु गिरना) Albamunia	इस रोग में मूत्र के साथ वीर्य जैसा चिकना पदार्थ निकलता है। इस रोग को यदि एक प्रकार का क्षय कहा जाये तो कोई अत्युक्ति नहीं होगी। शरीर में कृत्रिम गर्मी उत्पन्न करने वाला आहार छोड़ देना चाहिए। दुग्धोपचार से इस रोग मे लाभ होता है।	अर्ध मत्स्येन्द्रासन, पादागुष्ठासन, पद्मासन, जानु शिरासन अवश्य करना चाहिए। इन आसनों से वीर्य में स्थिरता और गाढ़ापन आता है। शीर्षासन प्रतिदिन करें। रात को शवासन करना चाहिए।	हरसमय गीला लँगोट पहिन रखे। लँगोट पर घंटे घंटे में ठंडा पानी छिड़कते रहें। रात को पेट पर मिट्टी की गद्दी रखना चाहिए। एक दिन कटिस्नान और एक दिन सीट्‌ज़बाथ ले।
पीनस (Ozoena)	पहले दो-तीन उपवास करना चाहिए। पश्चात् एक सप्ताह तक	सर्वांगासन, शीर्षासन तथा गहरे श्वासो-	सवेरे जलनेति करे। जलनेति अर्थात् गुनगुने पानी का

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	फल-चिकित्सा करें। खुराक का प्रयोग कब्जियत में बतलाए अनुसार करें।	उच्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए।	ताज़ा पानी नाक द्वारा पीने की क्रिया। दोपहर को सूतनेति करे। मोमवाली सूत की पतली डोरी को नाक में से डालकर मुँह से निकालने की क्रिया को सूतनेति कहा जाता है। यह दोनों क्रियाएँ किसी योगी के पास सीख लेना चाहिए। नाक में भाप ले और गले पर मिट्टी की गद्दी रखें।
वीर्यस्राव Emission	पेट में खराबी हो तो दो-तीन उपवास कर लेना चाहिए। उपवास-	अर्ध मत्स्येन्द्रासन, सर्वांगासन, पादांगु-	सवेरे गागर के ठण्डे जल से जननेन्द्रिय पर

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	फल-चिकित्सा और दुग्धोपचार का समन्वय करना चाहिए।		स्नान (Spinal Bath) प्रतिदिन लें। एक दिन के अंतर से कटिस्नान लें। कोमल सूर्यस्नान प्रतिदिन लेना चाहिए। सवेरे ओस वाली दूब पर खुले पैरों चलें। प्रतिदिन सवेरे सूखा मालिश, सीट्ज बाथ और घर्षणस्नान करें। सप्ताह में एकबार विलायती नमक का स्नान करें।
पाण्डुरोग (Anemia)	इस रोग में रोगी के शरीर में लोह की कमी होती है। हरे शाक-भाजी,	शरीर को अधिक श्रम न उठाना पड़े	रात को नियमित गर्म पानी का डूश लेना चाहिए।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	फल और सूखे फलों में से लौह तत्त्व मिलता है। पालक की भाजी में अधिक मात्रा में लौह तत्त्व होता है। प्रथम सप्ताह में फल चिकित्सा प्रारम्भ करना चाहिए। बाद में दूध, और फल-चिकित्सा का समन्वय करें। इस रोग में यदि दुग्धोपचार किया जाये तो शीघ्र लाभ होता है।	इस बात की सावधानी रखना चाहिए।	सप्ताह में एकबार विलायती नमक का स्नान लें। घर्षणस्नान, सूखा मालिश और कोमल सूर्यस्नान करना चाहिए। एक दिन के अन्तर से कटिस्नान लें।
प्रदर Leucorrhoea	प्रारम्भ में दो-तीन दिनतक उपवास करे। पश्चात् एकाध सप्ताह तक फल-चिकित्सा चालू रखे। फिर दो-तीन उपवास करे। बाद में दो सप्ताह तक दुग्धोपचार और फलोपचार एकसाथ करे।	शलभासन, धनुरासन, भुजंगासन इत्यादि औंधे लेटकर किये जाने वाले आसन करना चाहिए। उत्तानपादासन और	जबतक अति गतिशील न बने तबतक नियमित प्रतिदिन सवेरे मालिश, सौंदर्यव्याय और घर्षणस्नान ले। करोड़ का मालिश कराएँ। विलायती नमक

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	काल में गर्म पानी में दो-तीन खट्टे निम्बू लेना चाहिए। खुराक में से गर्म-मसालेदार-चरपरे-खट्टे और भारी पदार्थों को निकाल देना चाहिए। कुछ दिनों तक सिर्फ दूध और फलों पर रहें।	पद्मासन तथा मयूरासन करना चाहिए। मानसिक स्थिति दृढ़ बनाने के लिये शवासन करें। शीर्षासन प्रतिदिन करते रहें।	पाँच से दस मिनट तक धार करें। रात्रि को भी यह क्रिया करना चाहिए। खूब ठण्डे पानी का सीट्ज़बाथ लें और गुह्यस्थान पर ठण्डे पानी की गद्दी रखकर लँगोट बाँध रखें। कब्ज़ियत का इलाज करें। हस्तमैथुन, विषय-वासना और अत्यन्त शारीरिक तथा मानसिक श्रम छोड़ दें। सोने से पूर्व गरदन के पीछे ठण्डे पानी की धार

रोग	सुपक	आसन	निसर्गोपचार
			करें। हाथ पैरों को ठण्डे पानी से धोएं। उच्च मनोबल, योग्य आहार और नैसर्गिक विहार से रोग नहीं होते।
तिल्ली के दोष Spleen Disorder	यकृत की भाँति इलाज़ करें। पपीते का खूब उपयोग करना चाहिए।		
मानसिक श्रम, बेचैनी, उदासी	ऐसे रोग मानसिक होते हैं। वर्तमान में मानव-जीवन में से हास्य, उल्लास और शांति का ह्रास हो	इस रोग में शवासन बहुत अच्छा है। स्वच्छ खुली वायु में	गरदन के पीछे गागर के गुप्त ठण्डे पानी की धार करें। पानी डालने

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	गया है। कईबार कब्जियत के कारण उपरोक्त मानसिक परिस्थिति हो जाती है; इसलिये कब्जियत का उपाय करना चाहिए। खुराक बिलकुल हलकी और सादा लें। हो सके तो एक ही बार भोजन करें।	घूमना चाहिए; गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए; और हो सके तो कोई अच्छा खेल खेलना चाहिए।	की क्रिया २ से ३ मिनट तक चालू रखना चाहिए। यह प्रयोग सादा होने पर भी अति लाभदायक है। बुद्धिजीवी, व्यापारी, और भावनाशील व्यक्ति यह प्रयोग करके अनुभव लें।
पेचिस Dysentery	पहले तीन दिनतक उपवास करना चाहिए। पश्चात् चार दिन तक फल-चिकित्सा का आधार लें। अन्त में दुग्धोपचार की भाँति मट्ठे का उपचार प्रारम्भ करें। पुराने चावल और साबूदाने की काँजी,	इस रोग में आसन अथवा किसी प्रकार का व्यायाम नहीं करना चाहिए।	एक से दो औंस जितना केस्टरऑइल डालकर प्रतिदिन साधारण गर्म पानी का एनिमा लेना चाहिए। सख्त मरोड़ के समय गर्म–

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	मूँग का पानी इत्यादि खुराक में पथ्य है।		ठंडे पानी के पोते रखें। कटिस्नान ले।
मेद रोग Obesty	इस रोग का ठेका मुख्यत सेठों और श्रीमतों का है। इसके कारण भी उन लोगों को मालूम हैं। खुराक में से स्टार्च और अति पौष्टिक पदार्थ निकाल देना चाहिए। प्रारम्भ मे उपवास द्वारा देहशुद्धि कर लेना चाहिए। पश्चात् मूँग के पानी का प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए। यह प्रयोग लगभग दूध के प्रयोग से मिलता-जुलता है। इस प्रयोग में दूध के वदले मूँग को उबालकर मात्र उसके पानी का उपयोग करना	पेट की चरबी कम करने के लिये उत्तान पादासन, जानुशिरासन और पश्चिमोत्तानासन करे। पेट के दोनों ओर की चरबी कम करने के लिये त्रिकोणासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन करे। इसप्रकार नियमित भिन्न भिन्न आसन करना चाहिए। किसी	मालिश करने से चरबी जल्दी दूर होती है। यदि कब्जियत हो तो उसका उपचार करना चाहिए।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	चाहिए। इसके साथ अन्य कोई खुराक नहीं लेना चाहिए। यह प्रयोग २ से ४ सप्ताह तक चलाएँ।	भी रूप में शारीरिक परिश्रम करते रहें। जीभ की लोलुपता से सदा दूर रहें। बैठाड़ जीवन से बचना चाहिए।	
जुकाम Coryza	यह कोई स्वतन्त्र रोग नहीं है, किन्तु शारीरिक अव्यवस्था बतलाने वाला खतरे का चिराग है। भय दूर किए बिना इस चिराग को बुझा देने की कोशिश करने वाला भयंकर रोगों को आमन्त्रण देता है। दवाओं द्वारा जुकाम को न दबाकर उसका सच्चा कारण ढूंढकर	शीर्षासन और सर्वांगासन करना चाहिए। इसके अतिरिक्त पेट सम्बन्धी आसन करें।	उपवास काल में एनिमा का उपयोग करना चाहिए। राईवाले गर्म पानी में पैर डुबा रखे। मस्तक और नौने दुखते हों तो इन भागों को बाष्पस्नान देना चाहिए। नाक को भी बाष्पस्नान दें। सवेरे जल-

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	उसे दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए। जुकाम के प्रारम्भ में उपवास करें, हलकी-सादी खुराक लें, कुछ दिन तक फलाहार करें। पेट को साफ रखने के लिये कब्जियत में बतलाए हुए खुराक के प्रयोग करें।		नेति और शाम को सूतनेति की क्रिया करें।
सामान्य कमजोरी Debility General	निदान में गोते खाने वाले डॉक्टरों का यह एक प्रिय और सुप्रसिद्ध निदान है। चूंकि, रोग में कमजोरी होती है, और कमजोरी से कोई भी रोग होता है। भारी खुराक का त्याग करके सादा और हलका आहार लेना चाहिए। हरे शाक-	इस शिकायत में आसनों से खूब लाभ होता है। शीर्षासन, सर्वांगासन से रक्त-भ्रमण की क्रिया सुधरती है। उत्तानपादासन, त्रिकोणासन से आँतों	सूखा मालिश, घर्षण-स्नान और कोमल सूर्य-स्नान अवश्य करें। रात्रि को सोने से पहले करोड़-स्नान ले। सवेरे उत्तेजक स्नान (Stimulating Bath) लेना चाहिए।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
	भाजी, फलों का रस और चोकर वाले आटे का उपयोग करें।	के कार्य को वेग मिलता है। पश्चिमोत्तानासन, शलभासन और जानु-शिरासन से पेट के समस्त अवयवों को व्यायाम मिलता है। इस रोग में सभी आसनों का समावेश करें। गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम करना चाहिए। प्रातःकाल हरी दूब पर गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करते हुए टहलें।	यह स्नान लेने की रीति ऐसी है कि—गर्म और ठंडे पानी के बर्तन रखकर क्रमानुसार गर्म-ठंडे पानी का स्नान करें।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
हिस्टीरिया Hysteria	पहले कुछ दिनों तक उपवास करके शरीर के विजातीय द्रव्यों (Foreign materials) का निर्यात करें, पश्चात् दुग्धोपचार प्रारम्भ करे। इस रोग में दुग्धोपचार से सफलता प्राप्त होती है।	शीर्षासन और सर्वांगासन से अच्छा लाभ होता है। प्रातः और सायंकाल शवासन करे। मन की शक्ति बढ़ाएँ।	यदि हो सके तो वल्लुए के ऊपर के बालों को हटाकर वहां मिट्टी की गद्दी रखे। गद्दी पर बारबार पानी छिड़कते रहें। कब्ज़ियत का उपाय अवश्य करे। आंतों की शुद्धि के लिये नियमित एनिमा लें। प्रतिदिन सवेरे घर्षणस्नान (Piecemeal cold bath), सूखा मालिश और कोमल सूर्यस्नान ले। सप्ताह में दो बार विलायती नमक का स्नान करें, करोड़

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
			का मालिश करायें। पेट पर गद्दी रखे। कटिस्नान तथा करोड़ का स्नान (Spinal Bath) ले।
बवासीर Piles	बवासीर के लिये सूरन उत्तम माना जाता है। दूध, सूरन, मट्ठा और बारहमासी की भाजी—इतनी वस्तुएँ भोजन में विशेष ले। कब्ज़ियत के प्रयोग करे। इस रोग का मुख्य कारण कब्ज़ियत ही है।	आँतों को सशक्त बनाने और मल को वेग देने के लिये उत्तानपादासन, पादहस्तासन, पवनमुक्तासन, सर्पासन और शलभासन करना चाहिए। बवासीर के रोगी को शीर्षासन, सर्वांगासन और वृक्षासन अधिक	एनिमा का उपयोग करें। पेड़ू पर गद्दी रखे। गुदा-भाग में नीम की धूनी ले। नियमित कटिस्नान करे। सप्ताह में एकबार विलायती नमक का स्नान भी लेना चाहिए।

रोग	खुराक	आसन	निसर्गोपचार
		प्रमाण में करना चाहिए।	
क्षय या तपेदिक T B	प्रथम सीढ़ी से ही रोगी को प्रकृति की शरण में जाना चाहिए। विटामिन डी वाली खुराक खूब ले। पहले सप्ताह में फलों का रस और नरियल का पानी अच्छी तरह पिये। बीच-बीच में शक्ति-अनुसार उपवास करना चाहिए।	शीर्षासन, सर्वांगासन और शवासन नियमित करे। गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम स्वच्छ ताजी हवा में टहलते हुए तथा एक स्थान पर बैठकर करे।	प्रारम्भ से ही हिपबाथ लेना चाहिए। बारबार कोमल सूर्यस्नान लें, किसी अनुभवी से मालिश कराएं। आँतों को स्वच्छ रखने के लिये एनिमा का उपयोग करे। प्रतिदिन घर्षणस्नान तथा सूखा मालिश करें।

पचंमं खंण्ड

★

पाठकों के साथ-साथ....

अ....नु ...क्र....म

☆

पाठकों के साथ-साथ....

["आसन-चिकित्सा" के पाठकों को पुस्तक का अध्ययन करने के पश्चात् अपनी उलझन रूप से कुछ प्रश्न उठे हैं। उनमें से कुछ महत्त्वपूर्ण प्रश्नों के उत्तर पाठकों की जानकारी के लिये यहाँ दिये जा रहे हैं।

(प्रश्न—१) आसनों से लाभ नहीं हुआ

"मैं बहुत दिनों से आसनों का व्यायाम करता हूँ; तथापि कोई लाभ मालूम नहीं होता। आसनों पर मुझे श्रद्धा है; मैंने व्यायाम-शास्त्र और आरोग्य-शास्त्र का अभ्यास किया है। क्या आप बता सकेंगे कि आसनों के सम्बन्ध में मुझे क्या करना चाहिए ?"

आसनों का व्यायाम सात्विक व्यायाम माना जाता है। दूसरी व्यायाम-पद्धतियों से निराश हुए; और कभी-कभी आरोग्य तथा शरीर को बिगाड़ लेने वाले युवक आसनों द्वारा पुनः आरोग्य और शक्ति प्राप्त कर लेते हैं। तुम्हें आसनों से लाभ नहीं हुआ इसके लिये तुम स्वयं ही जवाबदार होना चाहिए।

शक्ति उपरांत आसन करने से

लाभ के बदले हानि होती है। शक्ति और जीवनशक्ति की बलि देकर आसन नहीं होना चाहिए। आसनों के साथ थोड़ा गहरे श्वासोच्छ्वास का व्यायाम, पेट सम्बन्धी व्यायाम

तथा सूर्यनमस्कार भी बारबार करते रहने से व्यायाम में विविधता आती है और रसप्रद बना रहता है।

आसन और आहार —का समन्वय होना चाहिए। शरीर यत्र को शुद्ध और सात्विक आहार की आवश्यकता है। आसनों के प्रमाण में दूध, फल, हरे शाक भाजी का प्रतिदिन अच्छी तरह उपयोग करना चाहिए।

आसनों का अभ्यास —बराबर न होने से भी निराश होना पड़ता है। चाहे जिसप्रकार, चाहे जहाँ, चाहे जब आसन करने से कोई लाभ नहीं होता। आसन एक कला है, शास्त्र है, इसका पूर्ण ज्ञान और समझपूर्वक का उपभोग अत्यन्त आवश्यक है।

भारी और अशास्त्रीय व्यायाम —के साथ यदि आसन किए जाएँ तो आसनों का लाभ मालूम नहीं होता। भारी व्यायाम करने वाले को आसन नहीं करना चाहिए—ऐसा मेरे कहने का तात्पर्य नहीं है, 'परन्तु दोनों का बुद्धिपूर्वक समन्वय अत्यावश्यक है।

आसनों की पसदगी —भी महत्त्वपूर्ण प्रश्न है। कुछ लोगों को अमुक आसन अनुकूल आते हैं तो दूसरों के लिये वही आसन प्रतिकूल होते हैं। प्रत्येक साधक को स्वय अनुभव करके आसनों की पसन्दगी करना चाहिए। सभी व्यक्तियों की दिनचर्या, शरीर रचना, आहार और आराम एक-से नहीं होते, इसलिये सबको सब आसन कार्यकारी नहीं होते। विवाहित व्यक्ति को सिद्धासन कार्यकारी नहीं है, और ब्रह्मचारियों को यह आसन आशीर्वाद समान होता है। कहने का तात्पर्य यह है कि—मन की शांति, श्रद्धा, नियमितता, सदाचारी जीवन इत्यादि से आसनों के व्यायाम का सम्पूर्ण लाभ प्राप्त हो सकता है।

(प्रश्न–२) आसन कितने और कहाँतक ?

आसन तो अनेक हैं, उनमें कौन कौन से आसन करना चाहिए ? यदि आसन ही करना हो तो कितने समय तक किए जाएँ ?

आसन तो अनेक हैं, लेकिन उनमें उपयोगी और सुसाध्य बहुत कम हैं । "आसन चिकित्सा" में बतलाए हुए आसन आप कर सकते हैं । आसनों का व्यायाम आधे से एक घण्टा तक किया जा सकता है । वह इसप्रकार —

१० मिनट शीर्षासन, ५ मिनट सर्वांगासन, ३ मिनट हलासन, २ मिनट जानु शिरासन, २ मिनट उत्तानपादासन, २ मिनट शवासन, २ मिनट धनुरासन, ३ मिनट चक्रासन, १ मिनट भुजंगासन, १ मिनट शलभासन, ३ मिनट पद्मासन, २ मिनट मत्स्यासन, ४ मिनट उड्डियान नौलि, ५ मिनट श्वासोच्छ्वास का व्यायाम, ५ मिनट सूर्य-नमस्कार, ५ मिनट पेट के व्यायाम, ५ मिनट सूखा मालिश। आध घण्टा करने के लिये उपरोक्त सभी आसनों का समय आधा कर देना चाहिए।

उपर्युक्त जानकारी केवल मार्गदर्शन के लिये दी है। प्रत्येक साधक इसमें अपनी अनुकूलतानुसार परिवर्तन कर सकता है।

(प्रश्न–३) आसन और स्नायु-विकास

आसन करने से शरीर स्नायुबद्ध बन सकता है ?
नहीं, नहीं बन सकता। जिस व्यायाम से स्नायुओं पर

दबाव पड़े, वही व्यायाम स्नायुओं का विकास कर सकता है। आसनों से स्नायु दबते नहीं किन्तु खिंचते हैं। इसीलिये आसनों के व्यायाम को खींचातानी का व्यायाम कहा जाता है। आसनों में स्नायुओं पर अयोग्य-दबाव या कोषों के मृत्यु-प्रमाण में अयोग्य वृद्धि नहीं होती। स्नायुओं में वृद्धि होने के बदले वे सुडौल, कोमल और आंतरिक रीति से दृढ़ बनते हैं और उनकी कार्यशक्ति में वृद्धि होती है।

(प्रश्न–४) आसन और भारी व्यायाम

"आसन करने वालों को भारी व्यायाम की आवश्यकता है या नहीं ?"

आप व्यायाम किसलिये करते हैं—इस प्रश्न के उत्तर पर आप के प्रश्न का आधार है। यदि आपका आदर्श राममूर्ति या सॅन्डो जैसा आदर्श शरीर बनाने का है तो आपको भारी व्यायाम अवश्य करना चाहिए। वेट लिफ्टिंग, दण्ड-बैठक, कुश्ती इत्यादि भारी व्यायामों से शरीर के स्नायुओं का विकास होता है; ताकत और वजन बढ़ता है। आसनों का प्रभाव शरीर के जीवंत अवयवों, कोषों तथा शिराओं आदि पर पड़ता है। मज्जातंत्र, रक्ताभिसरणतंत्र, श्वासोच्छ्वासतंत्र में शुभ परिवर्तन होते हैं। यदि आपका आदर्श मात्र उत्तम आरोग्य प्राप्त करना है तो आसन अवश्य करें। यदि सच पूछा जाए तो उपरोक्त दोनों व्यायाम-पद्धतियाँ एक-दूसरे की पूरक हैं। दोनों पद्धतियों का बुद्धिपूर्वक समन्वय करने से स्वास्थ्य, शक्ति और शारीरिक सौन्दर्य की प्राप्ति होती है।

(प्रश्न—५) व्यक्ति और व्यायाम

आप लिखते हैं कि आसन आबालवृद्ध सभी को अनुकूल आते हैं; तो क्या बालक, क्षीणकाय वृद्ध और रोगिष्ट व्यक्ति—सभी को अनुकूल हो सकते हैं? इससे लाभ के बदले हानि नहीं होगी?

आपका संशय योग्य है। आसन सात्विक व्यायाम है। यदि विवेकबुद्धि पूर्वक आसन किये जाएं तो किन्हीं भी संयोगों में हानि नहीं होती। सर्व प्रथम हम बालकों के लिये आसनों के व्यायाम पर विचार करें।

स्त्री और बालक के शरीर में बहुत साम्य होता है। अयोग्य और भारी व्यायाम बालकों के विकास में बाधक होता है। मानसशास्त्र की दृष्टि से भी ऐसा व्यायाम अत्यन्त अनिष्टकारी है। तमाशा देखने के लिये बालकों से मलखंभ कुश्ती इत्यादि भारी व्यायाम कराने वाले शिक्षक, बालकों के जीवन के शत्रु हैं। बालक स्वाभाविक ही खेल-कूदप्रिय होते हैं। दौड़ना, पेड़ पर चढ़ना, कुलाटें खाना—इत्यादि प्रवृत्तियों द्वारा बालकों को पर्याप्त व्यायाम मिल जाता है। इसके उपरांत बालकों के योग्य विकास और स्वास्थ्य के लिये पद्धतिसर व्यायाम की आवश्यकता है और वैसा पद्धतिसर तथा शास्त्रीय व्यायाम एक मात्र आसन ही है।

बालकों के व्यायाम के नियमः—की चर्चा करने से आसनों का महत्त्व समझ में आवेगा।

(१) शरीर के बड़े स्नायुओं के व्यायाम (Big Muscles actiuity) द्वारा बालकों का विकास योग्य रीति से होता

है। बड़े स्नायुओं के उपयोग द्वारा ज्ञानतंतु और स्नायुओं का सहकार लिया जा सकता है। आसनों का व्यायाम बड़े स्नायुओं के विकास के लिये अद्वितीय है।

(२) बालकों के शरीर की योग्य अंगस्थिति (Posture) स्वास्थ्य और शरीर विकास के लिये महत्त्वपूर्ण है। झुककर बैठने, चलने, और खड़े रहने की आदत से शरीर बेडौल, बुद्धि कुण्ठित और शरीर के आन्तरिक अवयव भ्रष्ट हो जाते हैं। युवकों की कम ऊँचाई, अयोग्य वजन, चेतनहीन जीवन बचपन में शरीर को योग्य स्थिति में न रखने का परिणाम है। धनुरासन, चक्रासन, इत्यादि द्वारा करोड़रज्जु तथा पेट के स्नायुओं पर दबाव और खिंचाव पड़ने से बालकों को स्वाभाविक ही शरीर को सीधा और योग्य स्थिति में रखने की आदत पड़ जाती है।

(३) बालकों का मलविसर्जन कार्य भली भाँति होना चाहिए। मल विसर्जन के अवयव—आँतें, फेफड़े, त्वचा, मूत्रपिण्ड—योग्य स्थिति में होने चाहिए। यह कार्य आसनों द्वारा सिद्ध हो सकता है।

संक्षेप में—हमें बालकों को मजबूत, स्वस्थ, अक्कड़, जीवन संग्राम में दृढ़तापूर्वक लड़ने वाला, सुविचारी और योग्य चारित्र्यवान बनाना चाहिए। यह कार्य बौद्धिक शिक्षा और आसन जैसे सात्त्विक व्यायाम से सरलतापूर्वक हो सकता है।

वृद्धों के व्यायाम का प्रश्नः—

भी उपरोक्त प्रश्न जैसा ही महत्त्वपूर्ण है। बचपन और जवानी की अपेक्षा वृद्धावस्था के आरोग्य का प्रश्न महत्त्व-

पूर्ण है। उम्र बढ़ने पर आहार-विहार और व्यायाम सम्बन्धी ध्यान न रखनेवाले रोगों का शिकार बन जाते हैं।

उम्र बढ़ने के साथ शरीर में निम्न परिवर्तन होते हैं:—

(१) शिराएँ कठोर होती जाती हैं। धमनियाँ अकड़ जाती हैं।

(२) शरीर में रक्तभ्रमण की क्रिया धीमी, तज्जातंत्र की क्रिया शिथिल, पाचनतंत्र की क्रिया मन्द और स्नायुतंत्र की क्रिया निर्बल हो जाती है।

(३) हड्डियों और साँधों में चूने का प्रभाव बढ़ जाता है।

(४) शरीर में सर्जन कार्य की अपेक्षा विनाशकार्य अधिक होता है।

(५) रक्त में अम्लता का प्रभाव बढ़ जाता है और रोग-प्रतिकारक शक्ति का नाश होता है।

वृद्धों के लिये व्यायाम योजना

(१) वृद्धों के ऐसे व्यायाम की आवश्यकता है जो शरीर के मल विसर्जन कार्य में सहायता दे; पाचनशक्ति बढ़ावे।

(२) शरीर में कोष और शिराओं का विनाश किए बिना उन्हें सुदृढ़ बनाए।

(३) हृदय, फेफड़ों पर दबाव लाये बिना, ज्ञानतंतुओं को व्यग्र बनाए बिना और स्नायुओं में अयोग्य विनाश की

प्रवृत्ति बिना तन सब अवयवों की स्थिति सुधारे।

(४) जीवनशक्ति बढ़ाव, चरबी का प्रमाण बराबर रखे और शरीर स्वास्थ्य को सुधारे।

आसन वृद्धों का पोषण है

(१) लेटे लेटे किए जा सके ऐसे आसन करने चाहिए। यह नियम ७० वर्ष से ऊपर के अत्यन्त क्षीणकाय रोगियों के लिये है।

(२) ५० और ७० वर्ष के बीच शीर्षासन, धनुरासन, शलभासन, पश्चिमोत्तानासन, पादहस्तासन इत्यादि पेट और करोड़ को व्यायाम देनेवाले आसन करना चाहिए।

(३) दूर दूर तक घूमने जाना चाहिए।

(४) आहार विहार पर ध्यान दें। आहार सादा, हलका सरलता से पच सके वैसा होना चाहिए।

(५) ३० मिनट से अधिक समय आसन नहीं करना चाहिए।

रोगियों के लिये आसनों का प्रश्न तो इस पुस्तक का विषय ही है, इसलिये इस प्रश्न की चर्चा की आवश्यकता नहीं है।

(प्रश्न—६) कामशास्त्र के आसन

आसन कितने हैं? कामशास्त्र की पुस्तकों में योगासन दिये जाते हैं इसका क्या कारण है?

आसनों की संख्या कितनी है यह बताना अशक्य है। यों तो योग के ८४ आसन प्रसिद्ध हैं। एक ही आसन में

से आवश्यकतानुसार परिवर्तन करके नये-नये आसन बनाए जा सकते हैं। बर्नार्ड मेकफेड्न का खींचातानी का व्यायाम (Twistng Exercises) आसनों के व्यायाम का एक परिवर्तित रूप मात्र है। पश्चिमी देशों में आजकल आसन पद्धति का प्रचार खूब बढ़ रहा है। पश्चिम के व्यायाम-शास्त्रियों और शरीर-विकास कों ने, आसनों के व्यायाम को इसलिये अपनाना प्रारम्भ कर दिया है कि वह शरीर के जीवंत अवयवों को व्यायाम देता है तथा उससे बाह्य शरीर का विकास और बाह्य व्यायाम की पूर्ति होती है।

कामशास्त्र के आसन और योग के आसन दोनों पृथक् वस्तुएँ हैं। कामशास्त्र के आसन यानी स्त्री-पुरुष की मैथुन क्रिया के विविध प्रकार। सरकारी नियम के कारण अनीति प्रचारक कामशास्त्र के आसन प्रकाशित नहीं किये जा सकते। प्रकाशक लोग जनता को ठगने तथा सरकार को धोखे में डालने के लिये जातीय विज्ञान की पुस्तकों में बिना किसी उद्देश के योग के आसन छाप देते हैं। महात्मा गांधी के नाम की ओट में संतति नियमन के साधन बेचने वालों की तथा 'बजरंगवली हिन्दू होटल' के नाम से चाय के होटल चलाने वालों की अपने देश में कमी नहीं है।

(प्रश्न—७) चरबी के शाप से मुक्ति

"मेरा शरीर खूब फूल गया है। पेट बहुत बढ़ गया है। चलते चलते हांफने लगता हूँ। गेस के कारण बेचैनी और कमी-कमी घबराहट मालूम होती है। चरबी कम करने के लिये बहुत सी दवाइयां खा चुका हूँ। शुरू-शुरू में कुछ लाभ मालूम होता है, लेकिन अंत में हालत ज्यों की त्यों

प्रवृत्ति विना उन सब अवयवों की स्थिति सुधारे।

(४) जीवनशक्ति बढ़ाए, चरबी का प्रमाण बराबर रखे और शरीर स्वास्थ्य को सुधारे।

आसन वृद्धों का पोषण है

(१) लेटे लेटे किए जा सकें ऐसे आसन करने चाहिए। यह नियम ७० वर्ष से ऊपर के अत्यन्त क्षीणकाय रोगियों के लिये है।

(२) ५० और ७० वर्ष के बीच शीर्षासन, धनुरासन, शलभासन, पश्चिमोत्तानासन, पादहस्तासन इत्यादि पेट और करोड़ को व्यायाम देनेवाले आसन करना चाहिए।

(३) दूर दूर तक घूमने जाना चाहिए।

(४) आहार-विहार पर ध्यान दें। आहार सादा, हल्का सरलता से पच सके वैसा होना चाहिए।

(५) २० मिनट से अधिक समय आसन नहीं करना चाहिए।

रोगियों के लिये आसनों का प्रश्न तो इस पुस्तक का विषय ही है; इसलिये इस प्रश्न की चर्चा की आवश्यकता नहीं है।

(प्रश्न—६) कामशास्त्र के आसन

आसन कितने हैं? कामशास्त्र की पुस्तकों में योगासन दिये जाते हैं इसका क्या कारण है?

आसनों की संख्या कितनी है यह बताना अशक्य है। यों तो योग के ८४ आसन प्रसिद्ध हैं। एक ही आसन में

से आवश्यकतानुसार परिवर्तन करके नये नये आसन बनाए जा सकते हैं। बर्नार्ड मेक्फेडन का खींचातानी का व्यायाम (Twisting Exercises) आसनों के व्यायाम का एक परिवर्तित रूप मात्र है। पश्चिमी देशों में आजकल आसन पद्धति का प्रचार खूब बढ रहा है। पश्चिम के व्यायाम-शास्त्रियों और शरीर विकास कों ने, आसनों के व्यायाम को इसलिये अपनाना प्रारम्भ कर दिया है कि वह शरीर के भीतरी अवयवों को व्यायाम देता है तथा उससे बाह्य शरीर का विकास और बाह्य व्यायाम की पूर्ति होती है।

कामशास्त्र के आसन और योग के आसन दोनों पृथक् वस्तुएँ हैं। कामशास्त्र के आसन यानी स्त्री पुरुष की मैथुन क्रिया के विविध प्रकार। सरकारी नियम के कारण अनीति प्रचारक कामशास्त्र के आसन प्रकाशित नहीं किये जा सकते। प्रकाशक लोग जनता को ठगने तथा सरकार को धोखे में डालने के लिये जातीय विज्ञान की पुस्तकों में बिना किसी उद्देश के योग के आसन छाप देते हैं। महात्मा गाधी के नाम की ओट से सततति नियमन के साधन बेचने वालों की तथा 'बजरगबली हिन्दू होटल' के नाम से चाय के होटल चलाने वालों की अपने देश मे कमी नहीं है।

(प्रश्न—७) चरबी के शाप से मुक्ति

"मेरा शरीर खूब फूल गया है। पेट बहुत बढ गया है। चलते चलते हाफने लगता हूँ। गैस के कारण बेचैनी और कभी कभी घबराहट मालूम होती है। चरबी कम करने के लिए बहुत सी दवाइया खा चुका हूँ। शुरू शुरू मे कुछ लाभ मालूम होता है, लेकिन अत में हालत ज्यों की त्यों

हो जाती है। मेरी जातीयवृत्ति लगभग अदृश्य हो गई है। पसीना खूब आता है। श्वास भर आने के कारण चलने का व्यायाम भी अच्छी तरह नहीं कर सकता।" आसन चिकित्सा रसपूर्वक पढ़ी है। मुझे निसर्गोपचार और आसनों के सम्बन्ध में श्रद्धा है; लेकिन मैं आसन नहीं कर पाता। क्या चरबी के शाप से छूटने का कोई उपाय है?"

अवश्य है; सच्चे हृदय से मार्ग ढूंढ़ने वाले को अवश्य मार्ग मिल जाता है। शरीर पर मनों चरबी का बोझ रख-कर जीने वाले लोगों को पतला, चंचल और चेतनवान बनने की तीव्र इच्छा होती है। दुःख की बात यही है कि ऐसे लोग स्वभाव से आलसी, अनिश्चयी और एश आरामी होते हैं। आसन या निसर्गोपचार जादू की लकड़ी नहीं हैं कि हाथ में लेते ही मोटे पतले हो जाएँ और रोगी स्वस्थ हो जाएँ।

थकावट और पसीने का कारण

चरबी दो प्रकार से बनी हैः—

(१) कार्बन

(२) हाईड्रोजन।

हम जो हवा लेते हैं उसमें प्राणवायु (Oxigen) होती है। चरबी में रहने वाली कार्बन के साथ प्राणवायु के मिलते ही शरीर में अंगारवायु (कार्बन डायोक्साइड C O 2) उत्पन्न होती है; जिससे श्वास भर आती है। चरबी में रहने वाली हाईड्रोजन के साथ प्राणवायु मिलने से पसीना (H 2 O) उत्पन्न होता है। मोटे लोगों को अधिक पसीना और थकावट का शास्त्रीय कारण यही है।

चरबी कम करनेवाली दवाइयाँ

आँतों को, हृदय को, और ज्ञानतंतुओं को हानि पहुँचाती हैं। चरबी कम करने वाली दवाएँ कुचला, अफीम तथा अन्य शरीर विनाशक रसायनों से तैयार की जाती हैं। मोटे मनुष्य की जीवन शक्ति कम होती है; उसमें यह विषैली दवाइयाँ जले पर डांम जैसा कार्य करती हैं। ऐसी दवाओं से पतला बनकर मरने की अपेक्षा मोटा रहकर मरना अच्छा है।

अधिक चरबी श्राप समान है

(१) चरबी वाले मनुष्य में रक्त का प्रमाण कम होता है; परिणामतः ऐसे मनुष्य की जीवन शक्ति, जातीय शक्ति और रोग प्रतिकारक शक्ति क्षीण होती है।

(२) चरबी से बेडौलता, असमय वृद्धावस्था, बांझपन, नपुंसकता, बवासीर भगंदर और हृदयरोग होते हैं।

(३) शरीर के जीवंत अवयवों (Bital Organs) पर चरबी चढ़ जाने से मनुष्य जीवन का सच्चा आनद खो देता है।

चरबी कम करने के दो श्रेष्ठ उपाय

(१) खुराक आधी करो।

(२) मेहनत दुगुनी करो।

चरबी बढ़ाने वाले आहार को छोड़ दो। बारबार उपवास और एकासन करो। शुरू शुरू में हल्का व्यायाम करो।

स्थूल अथवा अत्यन्त वृद्ध या क्षीण मनुष्य के लिये यहा शीर्षासन की सरलत रीति बतलाई गई है।

अच्छी तरह लेटा जा सके ऐसे लम्बे चौड़े पटिये पर चित्त लेट जाओ। इस पटिये को पैरों की ओर आधे से एक फीट ऊँचा उठाओ। उठाए हुए भाग को किसी डिब्बे या चबूतरे के आधार पर रखो। सिर की ओर का पटिये का भाग जमीन पर ही रहेगा। इसप्रकार क्रमश पटिये को पैरों की ओर से ऊँचा लेते रहें और साथ ही समय भी बढ़ाते रहें। प्रारम्भ में किसी की सहायता ले अथवा पटिये को सुविधानुसार जमाये और फिर पैर ऊपर करके उस पर लेट जायें। सिर के बालु वाले भाग पर रुई की गद्दी रखेंगे तो यह शीर्षासन की क्रिया अति सरलता से हो सकेगी। इस क्रिया से शीर्षासन के समस्त लाभ प्राप्त होते हैं।

(प्रश्न—८) योग के आसन

आपने "आसन चिकित्सा" मे योग के ऊपर क्यों कुछ नहीं लिखा? योग का अर्थ क्या? योग साधना, हठयोग आदि समझायेगे?

आपका उत्तर देने के लिये तो एक स्वतन्त्र पुस्तक लिखा जा सकता है, किन्तु यहाँ सक्षेप में समझाता हूँ। "आसन चिकित्सा" का मूल उद्देश आरोग्य की चर्चा करना है। शारीरिक स्वास्थ्य कैसे प्राप्त किया जाये—इस विषय की पुस्तक में योग सम्बन्धी जटिल और लम्बी लम्बी बाते—इगला, पिंगला, कुण्डलिनी, सूर्यचक्र इत्यादि के विवेचन—इस पुस्तक के ध्येय के अनुरूप न होने से छोड़ दी हैं।

योग का अर्थ है मिलन। योग आत्मा का परमात्मा के साथ मिलन कराता है पतञ्जलि आदि ऋषियों ने योग की अनेक व्याख्याएँ की हैं। भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग इत्यादि योग के प्रकार हैं। राजयोग के प्रणेता पतञ्जलि ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि को योग के आठ अंग बतलाए हैं।

अपनी हालत छिपाने के लिये हमेशा व्यायाम विरोधी मंतव्य प्रगट करते हैं। आपका उपर्युक्त मंतव्य उनमें से एक है यह मंतव्य आपका शरीर शास्त्र सम्बन्धी दिवाला और सादी समझ के अभाव का एक खुला प्रदर्शन उपस्थित करता है। क्या आप ऐसा मानते हैं कि सब आसन करनेवाले ब्रह्मचारी हैं। या फिर आप यह कहना चाहते हैं कि आसन करने वालों को ब्रह्मचारी ही रहना चाहिए? आसन करने वाला कामवृत्ति को नहीं खो देता किन्तु संयमवृत्ति को बढाता है। गृहस्थों को सिद्धासन आदि आसन नहीं करना चाहिए—यह बात आसन की पुस्तकों में सूचना रूप से दी जाती है; क्योंकि ऐसे आसन योग की सिद्धि के लिये महत्त्वपूर्ण हैं और गृहस्थजीवन के लिये अनुपयोगी हैं। तथापि अनेक गृहस्थ यह आसन करते हैं और उनमें से एक भी व्यक्ति नपुंसक न तो हुआ है और न होने वाला है। शरीर शास्त्र और अपने अनुभव से मैं अपना मंतव्य छाती ठोक-कर आप के समक्ष रखता हूँ।

व्यायाम से चरबी घटती है—यह अन्वेषण तो आप का ही मालूम होता है। मेरा वर्षों का अनुभव, व्यायाम शास्त्र का विविध अध्ययन और शरीरशास्त्र ऐसा कहता है कि व्यायाम से चरबी कम होती है, चरबी का प्रमाण मर्यादित हो जाता है। स्नायुओं की कार्यशक्ति, स्वास्थ्य और सुदृढता व्यायाम से ही प्राप्त होते हैं। आसनों से खिंचे हुए स्नायु ढीले और कमजोर हो जाते हैं इस बात से आप का स्नायुओं की रचना सम्बन्धी अज्ञान प्रगट होता है। स्नायु कोई रबर की चीज नहीं हैं कि खींचने से ढीले और कमजोर हो जायेंगे। आप सालभर में कितने जोड़

जूते पहिनते हैं ? जूतों के तले घिस जाते हैं यह बराबर है; लेकिन नंगे पैर फिरने वालों के तलवे घिसकर पतले हो गये हों ऐसा आपने कभी सुना है ? गुजरात के महान कार्यकर्ता पूज्य श्री रविशंकर महाराज कई वर्ष से नंगे पैर रहते हैं। उनके पैरों के तलवे देखना; उनके पैर काँटे, कंकरों में ताप और शीत में आप के पैरों की अपेक्षा अधिक काम दे सकते हैं। "उपयोग मे लो या गँवाओ।" यह मुद्रालेख प्रकृति के अणुअणु में व्याप्त है। स्नायुयों पर खिंचाव और दबाव पडने से वे मजबूत हो जाते हैं।

विवाहित जीवन में आसन और व्यायाम को महत्त्व-पूर्ण स्थान मिलना चाहिए। वीर्य को उत्पन्न करने के लिये, खोयी हुए शक्ति वापिस लाने के लिये, विवाहित जीवन का मधुर एवं चिरस्थायी सुख देने के लिये व्यायाम एक अमोघ और अद्वितीय साधन है। जो लोग शरीर का मूल्य समझते हैं वे आरोग्य और वीर्य का भी मूल्यांकन कर सकते हैं। शरीर, मन और आत्मा के आरोग्य के लिये आसन एक अद्भुत प्रयोग है।

(प्रश्न—१०) आसन करने से तबियत बिगड़ी

आप की "आसन चिकित्सा" पुस्तक पढने के बाद मैंने आसन करना प्रारम्भ किया। पहले दो-तीन दिन तक हाथ, पैर, कमर, गर्दन आदि में खूब दर्द हुआ और कुछ दिनों में बुखार आने लगा इसलिये बीच में मैंने कुछ दिन के लिये आसन करना छोड़ दिया। फिर प्रारम्भ किया तो फिर दर्द होने लगा और बुखार आ गया। क्या आसन

मुझे अनुकूल नहीं आते होंगे? उपरोक्त आपत्ति दूर करने के लिये मैं क्या करूँ?

आसन हानिकारक नहीं है

आसन आपको अनुकूल न आयें ऐसी बात नहीं है। आसनों को आरोग्य वर्धक और रोग विनाशक व्यायाम माना जाता है। आपकी तथा आप जैसे अन्य साधकों की आसन के प्रारम्भ में तबियत बिगड़ जाती है यह बात सच है; लेकिन वह परिस्थिति आसनों के प्रत्याघात रूप नहीं है।

रोग हमारा मित्र है

अपना शरीर प्रकृति की एक अलौकिक रचना है। शरीर और शरीर के धर्म को समझने के लिये आज की दुनिया को हजारों शताब्दियाँ लगेंगी; और फिर भी हम शरीर को यथार्थतया समझ सकेंगे या नहीं—यह एक जटिल समस्या रहेगी। जिसप्रकार हमारे शरीर में रोग प्रतिकारक शक्ति है उसी प्रकार एक रोग संग्राहक शक्ति भी है। रोग धीरे धीरे हमारी भूलों से शरीर में बढ़ता जाता है, और परिपक्व हो जाने पर किसी एक नामधारी रोग के रूप में प्रगट होता है। सरल शब्दों में ऐसा कहा जा सकता है कि रोगरूपी विनाशक तत्त्व को बाहर निकालने के लिये शरीर अपनी समग्र जीवनशक्ति को काम में लगाकर प्रयत्न करता है। रोग शरीर सुधारक आक्रमण है। जब कोई रोग द्रव्यों से भरपूर व्यक्ति आसन प्रारम्भ करता है कि तुरन्त

उसके शरीर में विद्यमान रोग द्रव्य, विषैले पदार्थ आदि बाहर निकलने का प्रयत्न करते हैं अर्थात् देहशुद्धि का कार्य प्रारम्भ होता है, इसलिये प्रारम्भ में बुखार कमजोरी आदि चिन्ह दिखाई देते हैं।

आसनों से वजन कम होगा

प्रारम्भ में आसन करने वाले का वजन कम हो जाता है। वजन कम होने से घबराने की आवश्यकता नहीं है। शरीर में भरी हुइ व्यर्थ की चरबी, डेरा डालकर पड़ा हुआ पुराना मल, बिस्तर बिछाकर सोते हुए रोग द्रव्य आसनों का प्रारम्भ करने से निकल भागते हैं इसलिये वजन कम हो जाता है। यह है वज़न कम होने का रहस्य।

स्नायुयो पर आसन का प्रभाव

आसनों के प्रारम्भ में शरीर में एक प्रकार की अम्लता उत्पन्न होती है जिसे लेक्टीक एसिड कहते हैं। स्नायुयों में स्नायु शर्करा का अभाव हो जाता है।—इन दोनों प्रतिक्रियाओं के कारण कमजोरी, शरीर टूटना, आलस तथा शरीर में भारीपन मालूम होता है। यह स्थिति प्रारम्भ में चार–पाच दिन तक रहती है। आसना के साधक को प्रारम्भ मे निम्बू चूसना चाहिए और काली द्राक्ष का पानी पीना चाहिए।

प्रारम्भ में शूरवीर

हम लोग प्रारम्भ मे सब उत्साह और लगन रखते हैं, सब कुछ एकदम कर डालने की आकांक्षा रखते हैं। इतना

उत्साह बतलाते हैं मानो दो चार दिन में ही आसनों द्वारा रोगों को दूर हटाकर स्वास्थ्य प्राप्त कर लेंगे। हम शक्ति की मर्यादा को भूलकर आसन करते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि बिना किसी पद्धति के, शक्ति की मर्यादा बिना, पागल मनुष्य की भांति आसन करके प्रत्याघात भोगने वाला व्यक्ति या उसके सम्बन्धीजन आसनों को दोष दें तो क्या यह योग्य है?

(प्रश्न—११) आसनों की क्या आवश्यकता है?

मनुष्य को व्यायाम की ओर उसके पीछे समय, शक्ति तथा पैसे का दुरुपयोग करने की क्या आवश्यकता है? दैनिक कार्यों में से व्यायाम नहीं मिल सकता?

आज हमारा मानस व्यापारी मानस में परिवर्तित हो गया है, हम प्रत्येक दृष्टि का माप आर्थिक दृष्टि से करने लगे हैं। किसी भी कार्य का अन्तिम ध्येय अर्थ प्राप्ति हो गया है। व्यायाम और दैनिक क्रियाएँ समान मालूम होती हैं, तथापि वे एक-सी नहीं हैं। दोनों क्रियाओं में निम्नोक्त महत्त्वपूर्ण अन्तर है।

दैनिक कार्य अथवा परिश्रम

(१) मात्र आर्थिक दृष्टि से ही होता है।

(२) लुहार, बढ़ई इत्यादि श्रमजीवियों के शरीर को सम्पूर्ण व्यायाम नहीं मिलता। आधा शरीर कठिन परिश्रम करता है जबकि शेष आधा निष्क्रिय पड़ा रहता है।

(३) श्वासोच्छ्वास की ताल बद्धता का, आराम और श्रम की बुद्धिपूर्ण योजना का, मैं यह श्रम आरोग्य प्राप्ति के लिए कर रहा हूँ—ऐसी मनोवृत्ति का, तथा अन्य विषयों का दैनिक कार्यों में अभाव होता है, जबकि व्यायाम तो शरीर को स्वस्थ बनाने, योग्य वातावरण और योग्य मानसिक स्थिति में होता है। इससे प्रतीत होगा कि व्यायाम मज़दूरी नहीं है और न मज़दूरी व्यायाम है।

(प्रश्न—१२) तुम मुझे आरोग्य दो, मैं तुम्हें धन दूँगा

मेरे शरीर की रचना अच्छी है; मैं विवाहित हूँ; मेरे संतान भी है; ईश्वर ने पैसा भी खूब दिया है; लेकिन मेरे शरीर में कोई रोग है। वह रोग मुझे जीवन के सर्व सुखों से वंचित रखता है। मेरी जातीय वृत्ति क्षीण हो गई है। संभोग अति अल्प, काम वृत्ति अत्यंत कम और मानसिक स्थिति एकदम निर्बल है। भूख लगती है लेकिन बराबर खा नहीं सकता। निद्रा भी बराबर नहीं आती; डॉक्टरों का मत भिन्न-भिन्न है: कोई ज्ञानतंतुओं की निर्बलता कहते हैं कोई पाचनतंत्र की कमी बतलाते हैं। एक युरोपियन डॉक्टर कहता है कि मेरे शरीर में अशक्ति है। इस डॉक्टर ने खूब इन्जेक्शन दिये हैं; कलेजे का रस पिलाया है: लेकिन कोई लाभ मालूम नहीं होता। निसर्गोपचार पर मुझे पूर्ण श्रद्धा है। क्या आप मुझे आरोग्य प्रदान करेंगे ? मैं आपको मुँह मांगा पैसा दे सकता हूँ।

बनावटी आरोग्य

मधुकर ! धन से आरोग्य नहीं खरीदा जा सकता। आप अपनी आधी सम्पत्ति देने को तैयार हों फिर भी दुनिया का कोई व्यक्ति आप को अपना आरोग्य नहीं बेचेगा। वैद डॉक्टर जो आरोग्य बेचते हैं वह बनावटी होता है, सच्चा आरोग्य तो आप को प्रकृति के सान्निध्य में उसके अणु अणु में और विश्व के प्रत्येक कण में मिलेगा। प्रकृति का नियम आप के जीवन के प्रत्येक कार्य में व्याप्त है। आज का मानव निसर्ग के अखण्ड बल को भूल गया है, प्रकृति के सनातन एवं अटूट नियमों का भग करके कृत्रिम जीवन जी रहा है।—यही है उसके दुःख, रोग और विनाश का कारण।

डॉक्टरो का एक महत्वपूर्ण निदान

जब डॉक्टर लोग रोग की यथार्थ स्थिति का पता नहीं लगा पाते उस समय ऐसा गोला फेंकते हैं कि—तुम्हारे शरीर मे अशक्ति है, वीर्य मे दोष है। ७५ प्रतिशत रोगी वीर्य वर्द्धक, अशक्ति नाशक औषधियाँ ढूँढते फिरते हैं। विज्ञापनी डॉक्टर ४८ घण्टे में सिंह के साथ कुश्ती करा देने की बाते करके बेचारे रोगी को अपने फंदे मे फँसा लेते हैं।

निर्बलता का अर्थ क्या ?

शरीर में रोगप्रतिकारक शक्ति, जीवनशक्ति अर्थात् जीवन का ह्रास होने का नाम निर्बलता है। जीवनशक्ति का स्थान

शरीर के किसी मुख्य अंग में नहीं है। जीवन, जीवन-शक्ति, रोग-प्रतिकारक शक्ति न तो रक्त में है, न स्नायु में है और न वीर्य में है। प्रकृति की यह महान शक्ति शरीर के अणु अणु में व्याप्त है; इसलिये निर्बलता कोई मुख्य रोग नहीं है; धातुक्षीणता कोई दर्द नहीं है। डॉक्टरों की महान शोध लेवा इन रोगों का कोई अप्राकृतिक उपाय नहीं है।

निर्बलता के कारण

(१) लम्बी बीमारी।
(२) अनुवांशिकता।
(३) अति या अपूर्ण पोषण।
(४) व्यसन।
(५) चिंता।
(६) वीर्य का दुरुपयोग।
(७) मन के कल्पित कारण।

निर्बलता के तीन प्रकार हैं

(१) शारीरिक।
(२) मानसिक।
(३) नैतिक।

आपके रोगों का उपाय

(१) मन की दृढ़ता का आश्रय लो।
आपके रोग का समावेश प्रथम दो प्रकारों में हो जाता

है; और उसमें भी आपका रोग शारीरिक की अपेक्षा मानसिक अधिक प्रमाण में है। आपकी औषधि आपकी मानसिक शक्ति में है। उस शक्ति का आत्मसूचन इस पुस्तक में दर्शायी हुई क्रिया द्वारा जागृत करो।

(२) घबराहट दूर करो।

इसप्रकार के विचार ही छोड़ दीजिये कि आप के शरीर में कोई रोग है। घबराहट और चिंता से शारीरिक स्थिति विषम हो जाती है।

पानी उत्तम औषधि है

पुस्तक में बतलाया हुआ सीट्ज़बाथ नियमित लेना आवश्यक है। यदि हो सके तो प्रारम्भ में एक–दो उपवास करना चाहिए और कुछ दिन तक फलाहार पर रहना चाहिए।

खोए हुए पुरुषतत्व को प्राप्त करने की अमूल्य औषधि

आसनों का व्यायाम ही खोए हुए पुरुषत्व को प्राप्त करने की अमूल्य औषधि है। आजकल जातीय-जीवन की निर्बलता का रोग बढ़ रहा है। धातुक्षीणता तो सामान्य रोग हो गया है। जबतक आरोग्य का स्तर उच्च नहीं होगा तबतक इस स्थिति में सुधार होना असम्भव है। आसनों से रक्तशुद्धि होती है; जनन-अवयवों को शुद्ध रक्त की प्राप्ति होती है। शुद्ध रक्त द्वारा उन अवयवों को स्वस्थ बनाकर उसका योग्य विकास किया जा सकता है। नियमित आसन करने से कब्ज़ियत, गॅस, शरीर की निर्बलता दूर होती है, मन शांत हो जाता है, जीवन में सात्विकता आती है। वीर्यवृद्धि के लिये, सुप्त कामेच्छा को पुनः जा-

के लिये और स्तंभनशक्ति बढ़ाने के लिये आप निम्नोक आसनें अवश्य करें:—

(१) शीर्षासन
(२) सर्वांगासन
(३) पादांगुष्ठासन
(४) मत्स्येन्द्रासन
(५) जानु-शिरासन
(६) मत्स्यासन
(७) पद्मासन
(८) धनुरासन
(९) शलभासन

(प्रश्न—१३) क्षय रोग में व्यायाम

"आज से तीन वर्ष पहले मुझे क्षय रोग हुआ था। आणंद (गुजरात) में डॉक्टर कुपर के हॉस्पिटल में इलाज कराने से मैं स्वस्थ हो गया हूं। यद्यपि इस समय मुझे क्षय रोग नहीं है, तथापि शरीर निर्बल है, कार्यशक्ति होना चाहिए वैसी नहीं है। एक मित्र ने मुझे व्यायाम करने की सलाह दी और तदनुसार मैंने दण्ड, बैठक तथा थोड़ी कुश्ती का व्यायाम प्रारम्भ किया, लेकिन उससे मेरी तबियत सुधरने के बदले अधिक खराब हो गई है। क्या आप बतलाएँगे कि अपनी तबियत सुधारने और शरीर-शक्ति बढ़ाने के लिये मैं क्या करूँ? खुराक तथा योग्य औषधि के सम्बन्ध में आप जो भी सूचनाएँ देंगे उनका मैं अक्षरशः पालन करूँगा।"

शारीरिक दृष्टि से निर्बल मनुष्य को व्यायाम के सम्बन्ध

है, और उसमें भी आपका रोग शारीरिक की अपेक्षा मान सिक अधिक प्रमाण म है। आपकी औषधि आपकी मान सिक शक्ति मे है। उस शक्ति का आत्मसूचन इस पुस्तक में दर्शायी हुई क्रिया द्वारा जागृत करो।

(२) घबराहट दूर करो।

इसप्रकार के विचार ही छोड़ दीजिये कि आप के शरीर में कोई रोग है। घबराहट और चिंता से शारीरिक स्थिति विषम हो जाती है।

पानी उत्तम औषधि है

पुस्तक मे बतलाया हुआ सीदजवाथ नियमित लेना आव श्यक है। यदि हो सके तो प्रारम्भ में एक–दो उपवास करना चाहिए और कुछ दिन तक फलाहार पर रहना चाहिए।

खोए हुए पुरुषतत्व को• प्राप्त करने की अमूल्य औषधि

आसनों का व्यायाम ही खोए हुए पुरुषत्व को प्राप्त करने की अमूल्य औषधि है। आजकल जातीय-जीवन की निर्बलता का रोग बढ रहा है। धातुक्षीणता तो सामान्य रोग हो गया है। जबतक आरोग्य का स्तर उच्च नहीं होगा तबतक इस स्थिति में सुधार होना असम्भव है। आसनों से रक्तशुद्धि होती है उनन अवयवों को शुद्ध रक्त की प्राप्ति होती है। शुद्ध रक्त द्वारा उन अवयवों को स्वस्थ बनाकर उसका योग्य विकास किया जा सकता है। नियमित आसन करने से कब्जियत, गॅस, शरीर की निर्बलता दूर होती है, मन शात हो जाता है, जीवन में सात्विकता आती है। वीर्यवृद्धि के लिये, सुप्त कामेच्छा को पुन जागृत करने

के लिये और स्तंभनशक्ति बढ़ाने के लिये आप निम्नोक्त आसने अवश्य करें —

(१) शीर्षासन
(२) सर्वांगासन
(३) पादांगुष्ठासन
(४) मत्स्येन्द्रासन
(५) जानु शिरासन
(६) मत्स्यासन
(७) पद्मासन
(८) धनुरासन
(९) शलभासन

(प्रश्न–१३) क्षय रोग में व्यायाम

"आज से तीन वर्ष पहले मुझे क्षय रोग हुआ था। आणंद (गुजरात) में डॉक्टर कुपर के हॉस्पिटल में इलाज कराने से मैं स्वस्थ हो गया हूं। यद्यपि इस समय मुझे क्षय रोग नहीं है, तथापि शरीर निर्बल है, कार्यशक्ति होना चाहिए वैसी नहीं है। एक मित्र ने मुझे व्यायाम करने की सलाह दी और तदनुसार मैंने दण्ड बैठक तथा थोड़ी कुश्ती का व्यायाम प्रारम्भ किया लेकिन उससे मेरी तबियत सुधरने के बदले अधिक खराब हो गई है। क्या आप बतलाएँगे कि अपनी तबियत सुधारने और शरीर शक्ति बढ़ाने के लिये मैं क्या करूँ ? खुराक तथा योग्य औषधि के सम्बन्ध में आप जो भी सूचनाएँ दंगे उनका मैं अक्षरशः पालन करूँगा।"

शारीरिक दृष्टि से निर्बल मनुष्य को व्यायाम के सम्बन्ध

में खूब संभाल रखना चाहिए। ऐसे मनुष्यों को दूसरों की सलाह तथा सूचनाओं पर बुद्धिपूर्वक अमल करना चाहिए आजकल आरोग्य के सम्बन्ध में सलाह देने वालों की संख्या बढ़ रही है। जिन्हें अपने उत्तरदायित्व की खबर नहीं है, आरोग्य-शास्त्र का ज्ञान नहीं है—ऐसे लोगों को अपनी बुद्धिमत्ता का उपयोग स्वयं अपने ही लिये करना चाहिए। आपके मित्र ने आपको सलाह दी और आपने बिना सोचे-समझे उसे स्वीकार करके व्यायाम शुरू कर दिया! अच्छा हुआ कि आप मुझसे तुरन्त सलाह मांग रहे हैं; नहीं तो आप पुनः क्षय के फंदे में फंस जाते। अब, आप दो महीने के लिये व्यायाम बिलकुल बन्द कर दीजिये। जो व्यायाम आप करते हैं वह आपके लिये बिलकुल अनावश्यक और हानिकारक है। आपके फेफड़े बिगड़ जाने का भय है, क्योंकि बीमारी से उठे हुए रोगी, अशक्त शरीर वाले और क्षय जैसे रोग से पीड़ित या दुर्बल व्यक्तियों में जीवनशक्ति बिलकुल कम होती है। शरीर के जीवन्त अवयव निर्बल और शिथिल होने से वे भारी व्यायाम का बोझा सहन नहीं कर सकते। ऐसे व्यक्ति यदि दण्ड-बैठक-कुश्ती जैसा व्यायाम करें तो हृदय, फेफड़े और ज्ञानतन्तुओं पर एक प्रकार का ऐसा बोझ आ पड़ता है कि सारा शरीर उसके नीचे दबकर रोगी और निर्बल हो जाता है और कभी-कभी स्थायी हानि उठाना पड़ती है। ऐसे लोगों को निम्नोक्त बातें ध्यान में रखकर तदनुसार आचरण करना चाहिएः—

(१) व्यायाम शरीर बनाने के लिये नहीं किन्तु आरोग्य प्राप्त करने के लिये करना चाहिए।

नर आये और थकावट मालूम हो।

(३) इस प्रकार का सामूहिक व्यायाम मत करो कि जिसमें टोली के साथ-साथ उत्साह अथवा नियम-पालन करने में शक्ति से अधिक व्यायाम हो जाए।

(४) व्यायाम तुम्हें अकेले यानी व्यक्तिगत करना चाहिए

(५) व्यायाम ऐसा होना चाहिए जो तुम्हारे शरीर को अनुकूल आये; जिसे करने के पश्चात् आशा और चेतना का संचार हो।

(६) ज्यों-ज्यों आरोग्य, जीवनशक्ति और जीवन्त अवयवे की कार्यशक्ति में वृद्धि हो, त्यों-त्यों व्यायाम करने में समर और शक्ति का व्यय करना चाहिए।

(७) आसन, सूर्यनमस्कार और पेट सम्बन्धी व्यायाम नियमितरूप से करना चाहिए।

(८) दूर तक चलना, गहरे श्वासोच्छ्वास लेना औ तैरना यह उत्तम प्रकार का व्यायाम है; इसलिये जब समर और संयोग मिले तब अवश्य करना चाहिए।

(९) योग्य मानसिक स्थिति, आहार और विहार प ध्यान देना आप जैसे व्यक्तियों को अत्यावश्यक है।

(१०) दूध और केला, दूध और अण्डे, दूध औ कॉडलीवर ऑइल आदि आहार आप जैसे व्यक्तियों के लि आशीर्वाद समान हैं। आहार में से द्विदल अनाज, मिर्च मसालों को हटाकर घी, मट्ठा, मक्खन, हरे शाक-भाजी औ फलों का खूब उपयोग करें।

(११) सप्ताह में दो-तीन बार कॉडलीवर ऑइल क मालिश करके सूर्यस्नान लें।

(प्रश्न–१४) ठण्डे हाथ-पैरों का उपाय

"हाथ-पैर बारबार ठण्डे हो जाते हैं उसके लिये क्या करना चाहिए ?"

आरोग्य का एक सूत्र है कि "पैर गर्म और सिर ठंडा होना चाहिए।" परन्तु आजकल इस सूत्र से विपरीत परिस्थिति दिखाई देती है। बालकों से लेकर वृद्धों तक यह शिकायत सामान्य हो गई है। ऐसा होने का सच्चा कारण क्या है—उसे न जानने वाले हाथों-पैरों पर मोजे चढ़ा रखते हैं। और शाल-दुशाले ओढकर गर्म बिस्तर में पड़े रहते हैं। वास्तव में हाथ-पैर ठण्डे रहने का कारण 'रक्त भ्रमण की कमी' है। रक्तभ्रमण बराबर न होने से त्वचा निष्क्रिय अवस्था में रहती है, शरीर में से पसीने द्वारा विष का निर्गत अच्छी तरह नहीं होता। ऐसी परिस्थिति में गर्म कपड़े शरीर के उन भागों को गर्म नहीं कर सकते। शरीर के अंत भाग में (हाथ-पैरों में) विजातीय पदार्थ (Morbid Matter) एकत्रित होते हैं इसलिये उन भागों में रक्तभ्रमण बराबर नहीं होता क्योंकि नसों-नाड़ियों में विष विजातीय पदार्थ डेरा डालकर पड़े होते हैं। उसी में अत्यन्त मानसिक श्रम या खाऊ वृत्ति रक्त को अधिक मात्रा में मस्तिष्क और पेट की ओर खींच रखते हैं।

ऐसी परिस्थिति में हाथ पैरों पर ठण्डे पानी की धार करना चाहिए या उन अवयवों को १० से २० मिनट तक नल के नीचे रहने देना चाहिए। ठण्डे पानी से ठण्डे हाथ पैर वाले रोगियों को हानि होती है यह बात मिथ्या है।

ठण्डे पानी के कारण इन अवयवों की सतह पर स्वच्छ और गर्म रक्त खिंच आता है; रक्तभ्रमण-क्रिया व्यवस्थित हो जाती है। शीर्षासन, सर्वांगासन तथा हरी दूब पर चलने का व्यायाम अवश्य करना चाहिए। खुली हुई खिड़की के निकट खड़े रहकर बारम्बार गहरे श्वासोच्छ्वास की क्रिया करना चाहिए।

★